

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 317 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому направлению развития детей» (МБДОУ №317)  
ул. Парашютная, 74б, Красноярск, 660121, тел (8-391)261-69-48, E-mail: mdou317@mail.ru  
ОКПО 71107991, ОГРН 1032402513153, ИНН/КПП 2464050020/246401001



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 317

*Масук* Е.В.Васецкая

от « *30* » *августа* 20*21* года

Приказ № *99*

от « *30* » *августа* 20*21* года

ПРИНЯТО:

на Педагогическом Совете

МАДОУ № 317

Протокол № *4*

от « *30* » *августа* 20*21* года

председатель ПС

*Залипаева* И.А.Залипаева

СОГЛАСОВАНО:

Родительский комитет

МАДОУ № 317

от « *30* » *августа* 20*21* года

председатель родительского комитета

*Прикацина* А.Р.Прикацина

## Программа оздоровительного воспитания дошкольников «За здоровьем – в детский сад!»



Красноярск 2021

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 317 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому направлению развития детей» (МБДОУ №317)  
ул. Парашютная, 74б. Красноярск, 660121, тел (8-391)261-69-48, E-mail: mdou317@mail.ru  
ОКПО 71107991, ОГРН 1032402513153, ИНН/КПП 2464050020/246401001

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 317

\_\_\_\_\_ Е.В.Васецкая

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Приказ № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

ПРИНЯТО:

на Педагогическом Совете

МАДОУ № 317

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

председатель ПС

\_\_\_\_\_ И.А.Залипаева

СОГЛАСОВАНО:

Родительский комитет

МАДОУ № 317

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

председатель родительского комитета

\_\_\_\_\_ А.Р.Прикацина

## Программа оздоровительного воспитания дошкольников «За здоровьем – в детский сад!»



Красноярск 2021

## Содержание программы

|   |    |
|---|----|
| РАЗДЕЛ 1. Обоснование актуальности программы (пояснительная записка).                         | 3  |
| 1.1. Состояние здоровья детей в ДООУ.   | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. Содержание программы.   | 5  |
| 2.1. Цель и задачи программы.   | 6  |
| 2.2. Основные принципы реализации программы.  | 6  |
| 2.3. Принципы осуществления образовательного процесса.  | 7  |
| 2.4. Основные принципы внедрения и реализации оздоровительных технологий в деятельность ДООУ. | 7  |
| 2.5. Основные направления деятельности в области охраны здоровья.                             | 7  |
| 2.6. Механизмы реализации.  | 8  |
| 2.7. Ожидаемые результаты   | 10 |
| РАЗДЕЛ 3. Участники реализации программы.   | 11 |
| РАЗДЕЛ 4. Этапы осуществления программы.  | 11 |
| РАЗДЕЛ 5. Организация здоровьесберегающей среды.  | 12 |
| РАЗДЕЛ 6. Основы рационального режима дня.  | 13 |
| 6.1 Характеристика отдельных компонентов режима дня и их влияние на организм ребенка.         | 14 |
| 6.2 Организация сна.  | 15 |
| 6.3 Активный отдых.   | 15 |
| 6.4 Полноценное питание   | 16 |
| РАЗДЕЛ 7. Физическое воспитание и двигательная активность детей.                              | 16 |
| РАЗДЕЛ 8. Формирование привычки к здоровому образу жизни                                      | 19 |
| РАЗДЕЛ 9. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия            | 21 |
| РАЗДЕЛ 10. Закаливание детского организма   | 23 |
| 10.1 Некоторые приемы закаливания в условиях семьи  | 28 |
| РАЗДЕЛ 11. Лечебно-профилактическая работа  | 29 |
| РАЗДЕЛ 12. Диагностика  | 30 |
| РАЗДЕЛ 13. Заключение   | 32 |

## **РАЗДЕЛ 1. Обоснование актуальности программы (пояснительная записка).**

Идея создания системы оздоровления с выходом на индивидуальное самосознание, на образ жизни, на оперативный контроль за резервами здоровья, на формирование экономической ценности здоровья, на систему самооздоровления и эффективного применения здоровьесберегающих технологий – находится в фокусе государственной политической доминанты.

На современном этапе развития общества по-новому ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью детей. Анализ состояния проблемы охраны здоровья доказывает её безусловную актуальность как фактора национальной безопасности и стратегической цели реализации здоровьесохраняющих технологий в дошкольных образовательных учреждениях, просвещение родителей. В программе разные стороны воспитания и обучения рассматриваются с точки зрения возможности реализации здоровьесберегающих методов обучения, формирования устойчивой работоспособности и предупреждения утомления.

Организация жизнедеятельности детей в ДОУ предусматривает не только проведение непосредственно образовательной деятельности, организацию отдыха, режимных моментов, самостоятельных и коллективных игр, разных форм двигательной активности, но и осуществление целенаправленной деятельности, обеспечивающей условия для формирования здоровья дошкольников. Важно, чтобы за период пребывания в дошкольном учреждении ребенок окреп, вырос, успешно «присвоил» социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений. Программа ДОУ «За здоровьем – в детский сад!» направлена на то, чтобы развитие ребенка было гармоничным благодаря здоровьесохраняющим технологиям воспитания. Под здоровьем ребенка здесь понимается совокупность показателей его физического, психического и социального статуса, которое опосредованно направляют, регулируют, контролируют становление его готовности к естественному вхождению на каждый следующий этап. Соматические, интеллектуальные, психические компоненты здоровья ребенка выступают глубинным психобиологическим базисом целостного развития.

Потребность в разработке данной программы вызвана также низким уровнем развития культуры здоровья у населения и сохраняющимся в обществе потребительским отношением к здоровью. Нет личной ответственности в части его сохранения и укрепления у каждого, низки гигиенические навыки. Остается высоким уровень загрязнения окружающей природной среды, не налажено полноценное обеспечение населения доброкачественными пищевыми продуктами и питьевой водой. В последние 25-30 лет прогрессируют социально зависимые и профессионально обусловленные дефекты здоровья населения (дезадаптивные синдромы, социально-экологическое утомление и переутомление, стрессогенные заболевания). Необходимо уделять внимание образованию в области формирования культуры здоровья.

Таким образом, потребность в разработке программы определяется следующими основными обстоятельствами:

- Необходимостью обеспечения здорового, активного, творческого проживания в условиях дошкольного учреждения и за пределами, как основной задачи в области социальной политики.
- Признанием роли здоровья населения как стратегического потенциала, фактора национальной безопасности, стабильности и благополучия.
- Необходимостью ориентации на здоровье, смены асоциальных приоритетов на новые («модно» быть здоровым, заниматься спортом, вести активный и здоровый образ жизни).
- Необходимостью формирования культуры здоровья, раскрытия механизмов сохранения, формирования и укрепления здоровья в процессе индивидуального развития и реализации потенциала человека с учетом генетических, физиологических, психологических, интеллектуальных функций.

Многочисленная часть населения, имеющая дезадаптивные явления, состояния хронической усталости, явления утомляемости и переутомления, снижение умственной и

физической работоспособности. Названные состояния при продолжающемся воздействии физических и социальных факторов с высокой вероятностью приводят к обострению основных заболеваний, развитию сопутствующих. Программа может стать основой для разработки комплекса мероприятий в области охраны и укрепления здоровья, предусматривающих объединение совместных усилий.

Понятие «здоровье». Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ). Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьедобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьедобогащения в ходе образования, развития и воспитания.

### **1.1. Состояние здоровья детей в ДОУ.**

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека – это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания. Такое благополучие в свою очередь обеспечивается комплексом внешних и внутренних факторов. Последние характеризуются, в частности, особенностями морфофункционального и психологического развития ребенка. Одним из главных признаков здоровья считают способность организма надежно приспосабливаться к условиям внешней среды и возможность осуществления полноценной деятельности в различной обстановке. По данным НИИ гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения РФ, здоровье детей базируется на четырех основных критериях:

- Уровень физиологических систем организма;
- Уровень физического развития и его гармоничность;
- Степень сопротивляемости организма воздействию вредных факторов;
- Отсутствие заболеваний в момент обследования.

Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе) тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации). Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ДОУ также значительно ухудшилось в последнее время. В связи с этим в ДОУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье. Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ДОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.

Процесс развития детского организма – это процесс качественных и количественных изменений, которые приводят к новому, более высокому уровню организации всех физиологических систем организма. Он включает в себя три основных взаимосвязанных фактора: рост, дифференцировку органов и тканей, формообразование.

Некоторые ученые считают, что здоровье человека в целом на 50% определяется его образом жизни, который в свою очередь включает три категории:

- Качество жизни, характеризующее степень комфорта и удовлетворения потребностей;
- Уровень жизни, сочетание удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей;
- Стиль жизни, который зависит от поведенческих особенностей индивидуума.

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в ДОУ, помимо внешних влияний определяется рядом условий, среди которых основными являются:

- Реализация здоровьесберегающих педагогических технологий по всем разделам образовательной работы;
- Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения, способствующих дозированной, щадящей нагрузке и интеграции образовательных направлений;
- Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- Создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- Наличие специалистов высокой квалификации по физической культуре, обучению плаванию;
- Реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Важнейшим условием является обеспечение индивидуального подхода, потому что дети одного календарного возраста могут различаться по ряду психофизиологических показателей, по темпам роста и развития. Дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, обладают более низким уровнем адаптивных к нагрузкам возможностей организма. Известно, что одними медицинскими мероприятиями нельзя достичь эффективных результатов в укреплении здоровья. В общем комплексе медико-педагогических воздействий по укреплению здоровья детей уровень воспитательно-оздоровительной работы и социально-бытовые условия являются приоритетными. В зависимости от характера отклонений в состоянии здоровья детей относят к одной из пяти групп (учитываются показатели в момент обследования и анамнестические данные).

| 1 группа   | 2 группа  | 3 группа                                     | 4 группа   | 5 группа     |
|--|---|--|--|--------------|
| Нет отклонений со стороны органов и физиологических систем | Функциональные нарушения со стороны отдельных органов или систем, ослабленные, чбд. | Хронические заболевания в стадии компенсации | Хронические заболевания в стадии субкомпенсации, когда заболевания часто обостряются | Инвалидность |

## **РАЗДЕЛ 2. Содержание программы.**

### **2.1. Цели и задачи программы.**

Целью программы является создание системы формирования, активного сохранения, восстановления и укрепления здоровья, реализации потенциала здоровья для ведения активной жизни, снижение заболеваемости, укрепления иммунитета и общей сопротивляемости организма.

Реализация программы – 5 лет.

Цель образовательной работы – воспитание психофизически здорового, интеллектуально развитого, социально активного ребенка, гармонично входящего в социум.

Основными задачами являются:

1. Обеспечение психофизического благополучия и формирование сознательного отношения к собственному здоровью, здоровью близких, природным ресурсам родного края:
  - Создание развивающей предметной среды, благоприятной атмосферы;
  - Разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний;
  - Создание критериев, с помощью которых можно проводить оценку качества;
  - Укрепление, сохранение здоровья, сокращение сроков восстановления здоровья (комплекс закаливающих мероприятий), внедрение в практику арсенала немедикаментозных средств;
  - Улучшение условий труда, быта и отдыха;
  - Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

2. Воспитание у детей мотивации здорового образа жизни:

- Формирование здоровосозидающего сознания, здоровосозидающих позиций через просвещение, получение информации, определение способностей, индивидуальности, формирование личности, мотивации к здоровому образу жизни, уверенности в своем здоровье для достижения высоких результатов;

- Налаживание информативного поля через установление отношений с организациями, действующими в рамках здоровосозидающей политики;

- Формирование стремления к достижению гармонии внутреннего мира с природным и социальным окружением;

3. Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании посредством эмоционально-волевого контроля состояний «хочу», «могу», «надо»:

- Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта;

- Развивать основные физические способности и умение рационально использовать их в различных условиях;

- Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний;

- Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие;

- Формирование представлений о взаимоотношениях организма и внешних объектов, пространстве собственного тела (его росте, развитии, превращениях, приспособлении...). Подготовка к осознанному восприятию целостности окружающего мира, единства природы и человека.

Цель здоровьесберегающих технологий в ДОО применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

## **2.2. Основные принципы реализации программы.**

В целях успешной реализации программы необходимо руководствоваться следующими принципами:

- Приоритет оздоровительных и профилактических мер;

- Непрерывность оздоровительных мероприятий, ответственность за свое здоровье и близких людей;

- Доступность мероприятий по оздоровлению;

- Реализация внутренней гармонии физического, психического, духовного состояния человека, а также гармонии с экологической и социальной средой;

- Направленность на количественную оценку резервных возможностей организма и их коррекцию для реализации человеком потенциала здоровья, консолидация действий по формированию и реализации здоровьесберегающих технологий;

- Многоуровневый подход к организации оздоровительных и профилактических мероприятий с учетом общих и индивидуальных потребностей (специфика, возраст и т.д.), единство всей системы.

**Виды здоровьесберегающих технологий в ДОО:**

- медико-профилактические;

- физкультурно-оздоровительные;

- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

- технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов;
- валеологического просвещения родителей,
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

### **2.3. Принципы осуществления образовательного процесса.**

- Системность, единство целей, приоритет субъект-субъектных отношений;
- Приоритет чувственного освоения окружающего мира на основе доверия к своим ощущениям, сопричастность и ответственное отношение воспитанника;
- Многовариативность в решении проблемных задач, предоставление ребенку право выбора и его обоснования.
- В рамках программы определены гуманистические подходы, направленные на реализацию выделенных принципов: пробуждение сенсорной активности, установка на удивление, право на ошибку.

#### **Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ:**

1. Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
2. Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.
3. Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.
4. Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.
5. Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.
6. Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
7. Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

### **2.4. Основные принципы внедрения и реализации оздоровительных технологий в деятельность ДОУ:**

- Комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья воспитанников, нагрузкой, условиями;
- Непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года, максимальный охват оздоровительными мероприятиями всех воспитанников;
- Интеграция оздоровительных технологий в образовательный процесс;
- Применение немедикаментозных средств оздоровления, широкое использование средств, стимулирующих защитные силы организма, использование простых и доступных технологий;
- Формирование положительной мотивации у детей и взрослых к проведению оздоровительных мероприятий;
- Реализация в условиях ДОУ на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, закаливанию, охране психического здоровья;
- Повышение эффективности системы оздоровительных мер за счет соблюдения в ДОУ всех норм и правил по гигиене, освещению, оборудованию, планировке, режиму, нагрузке и т.д.

### **2.5. Основные направления деятельности в области охраны здоровья.**

Ключевой проблемой для всех направлений охраны здоровья является формирование культуры здоровья, повышение престижности здоровья, самосознание ценности здоровья. Наиболее приоритетным направлением является повышение уровня психофизического состояния здоровья, обеспечивающего в конечном итоге:

- потребность к более здоровому образу жизни;
- культурный, социальный и экономический мотив к сохранению и укреплению здоровья.



Приоритетным направлением реализации программы в области стратегии являются:

- Создание всеми доступными информационными, административными, финансовыми, правовыми средствами социально-нравственной доминанты в индивидуальном, коллективном сознании на ценность здоровья как национальную черту, как на личную ответственность перед собой, семьей. Объектом воздействия является индивидуальное сознание, особенности ведущих черт личности, моральные ценности, групповые пристрастия, здоровые мотивы и потребности, родительская любовь, стремление к самодостаточности, здоровый эгоцентризм, традиции, обычаи, ритуалы, привычки, менталитет в образе жизни (у взрослых).
- Поддержание творческой и трудовой активности как нормативной силы общества, организация культуры образа жизни для воспроизводства здоровья. Поддержание социального статуса семьи как источника сохранения генофонда.

В экономике: придание здоровью ценности человека в достижении экономических целей. Здоровый человек как экономическая единица – это высокая работоспособность, психическая выносливость, социальная устремленность к выполнению профессиональных обязанностей.

Приоритеты проекта: обеспечение возможности реализации здоровьесохраняющих технологий в дошкольном периоде при ранней диагностике и закладыванию основ здоровья, здорового образа жизни; демонстрация примера.

## **2.6. Механизмы реализации**

Реализация стратегии охраны здоровья может быть достигнута путем: создания здоровой и безопасной среды; обеспечения режима, здорового образа жизни; уменьшения ущерба, причиняемого вредными привычками; разработки и внедрения системы самооценки уровня здоровья и самооздоровления; определение и использование психофизиологических, интеллектуальных возможностей; совершенствования информационной системы, обеспечивающей знаниями; внедрение современной системы подготовки детей; создание условий для духовно-нравственного воспитания, интеллектуального, творческого, физического развития, реализация потенциала; формирование жизненной активной позиции, содействие социальной адаптации; ранняя диагностика.

Транслирование опыта, разработка публицистического материала, плакатов и другой рекламной и пропагандистской продукции, формирующей установки на образ здорового человека, стандарт здоровья, формирование культуры здоровья, выполнение оздоровительных программ.

Формирование потребности к природным здоровьесберегающим технологиям, организации здорового досуга, развитие системы физической культуры и оздоровительного туризма. Разработка и внедрение методологии влияния нагрузки, рационального распределения. Формирование средств и методов развития духовного здоровья.

Использование различных оздоровительных технологий в деятельности ДОО основывается на результатах профилактических осмотров детей, данных о состоянии здоровья каждого и результатах динамического наблюдения. Осуществление оздоровительных технологий предполагает совместную деятельность администрации ДОО, педагогов, медицинского персонала ДОО и поликлиник, участие родителей.

Стратегической основой в методологии является индивидуальный подход к оценке и коррекции здоровья человека пока он здоров и в наибольшей мере способен к реализации своего физического и интеллектуального потенциала. Необходимо получение на основе фундаментальных исследований новых и углубление имеющихся знаний о здоровом и больном организме и индивидуальных механизмах адаптации к условиям окружающей физической и социальной среды.

Использование различных оздоровительных технологий в деятельности ДОО основывается на результатах профилактических осмотров детей, данных о состоянии здоровья каждого и результатах динамического наблюдения. Осуществление оздоровительных

технологий предполагает совместную деятельность администрации ДОУ, педагогов, медицинского персонала ДОУ и поликлиник, участие родителей.

### Система здоровьесбережения в ДОУ:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтанье” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов; оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

| №   | Формы и методы                                | Содержание   |
|-----|---|--|
| 1.  | Обеспечение здорового ритма жизни             | - щадящий режим (адаптационный период);<br>- гибкий режим;<br>- организация микроклимата и стиля жизни группы на основании<br>- учет биоритмов;  |
| 2.  | Физические упражнения                         | - утренняя гимнастика;<br>- физкультурно-оздоровительные занятия;<br>- подвижные и динамичные игры;<br>- профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение);<br>- спортивные игры;<br>- занятия в спортивных секциях;<br>- терренкур (дозированная ходьба);<br>- пешие прогулки |
| 3.  | Гигиенические и водные процедуры              | - умывание;<br>- мытье рук;<br>- игры с водой;<br>- обеспечение чистоты среды;<br>- посещение бассейна<br>- закаливание (обливание водой в душе и на улице)  |
| 4.  | Световоздушные ванны                          | - проветривание помещений (в том числе сквозное);<br>- сон при открытых фрамугах;<br>- прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»);<br>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха  |
| 5.  | Активный отдых                                | - развлечения, праздники;<br>- игры-забавы;<br>- дни здоровья;<br>- каникулы   |
| 6.  | Свето- и цветотерапия                         | - обеспечение светового режима;<br>- цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса  |
| 8.  | Музтерапия<br>муз театральная<br>деятельность | — музсопровождение режимных моментов;<br>- музоформление фона занятий;<br>- музтеатральная деятельность;<br>- хоровое пение (в том числе звуковое)   |
| 9.  | Аутотренинг и<br>психогимнастика              | - игры-тренинги на подавлению отрицательных эмоций и снятие невротических состояний.<br>- коррекция поведения;<br>- психогимнастика, пальчиковая   |
| 10. | Спецзакаливание                               | - босоножье;<br>- игровой массаж;<br>- обширное умывание;  |

|     |                |  |
|-----|----------------|--|
|     |                | - дыхательная гимнастика<br>- обливание после сауны  |
| 11. | Пропаганда ЗОЖ | - эколого-валеологический театр;<br>- периодическая печать;<br>- курс лекций и бесед;<br>- спецзанятия (ОБЖ) |

## **2.7 Ожидаемые результаты**

Реализации программы при целостном решении выделенных задач можно разделить на несколько направлений:

- Физкультурно-оздоровительное, обеспечивающее поддержку и развитие физического статуса детей, становление показателей физического здоровья. Предполагается формирование у детей гигиенических навыков, умение соблюдать режим дня, вовлечение в разумное чередование оздоровительных мероприятий, в систематический контроль за отдельными показателями здоровья;

- Эколого-валеологическое, связанное с целостным экологическим воспитанием, которое в свою очередь, обеспечивает целостность психического здоровья детей;

- Когнитивно-коммуникативное, обеспечивающее речемыслительное (когнитивное) развитие по показателям качества развития речи дошкольников

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.

3. Владение навыками самооздоровления.

4. Снижение уровня заболеваемости.

### **Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.

- Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.

- Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.

- Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.

- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

### **Ожидаемые трудности.**

| № | Возможные трудности   | Пути преодоления  |
|---|---|---|
| 1 | Инертность некоторых членов персонала по отношению к системе работы                                       | Проведение семинаров, лекций, консультаций  |
| 2 | Инертность и негативное отношение некоторых родителей к системе работы ДОУ                                | Проведение семинаров, лекций, консультаций  |
| 3 | Особенности негативного окружения   | Объяснение ребенку негативного влияния асоциальных форм поведения на здоровье, приведение положительных примеров стиля жизни    |
| 4 | Недостаточная методологическая поддержка по данному направлению в силу недостаточного изучения в обществе | Изучение научно-методической и периодической литературы по данному вопросу, самостоятельное изготовление некоторой наглядности. |
| 5 | Недостаточная материально-техническая база, современного оборудования, быстрая                            | Постепенное обновление и расширение материально-  |

### **РАЗДЕЛ 3. Участники реализации программы**

- *Воспитатели.* Становление профессионализма воспитателей ДОО предполагает:
  - Убежденность в целесообразности проведения оздоравливающих процедур взрослыми и детьми, соблюдение норм культуры здоровья;
  - Компетентность в реализации здоровьесберегающих технологий воспитания;
  - Совершенствование умений в области оздоровительного развития дошкольников.
 Воспитательно-образовательный процесс ориентирован на образовательный стандарт и его превышения в части оздоровительного развития за счет применения инновационных педагогических технологий. Основная задача коллектива – заложить основы гармоничного развития детей, базирующегося на совершенствовании показателей собственного здоровья. Для этого воспитателям необходимо овладеть диагностическим инструментарием, позволяющим анализировать отдельные составляющие, прогнозировать направления личностного роста детей, конструировать педагогические ситуации, направленные на решение внутренних и межличностных проблем.
- *Психолог.* Работа основывается на принципах «сопровождения» - систематического отслеживания психологического статуса каждого ребенка и динамики развития, создания ситуаций успешности.
- *Мед.персонал* ДОО осуществляет вакцинопрофилактику, фитотерапию, витаминотерапию, самомассаж (точечный, рефлексотерапия), нетрадиционные методики, контроль за нормами питания, контроль за санитарно-гигиеническими условиями, контроль за соответствием мебели ростовым показателям.
- *Инструктора по физическому воспитанию.* Пробуждает интерес дошкольников к самостоятельной, двигательной активности в уголках физкультуры, физкультурном зале, бассейне, спортивной площадке. Поддерживает желание детей самосовершенствоваться в процессе закаливания, прогулок.... Разрабатывает систему оздоровительных мероприятий для детей и сотрудников.
- *Музыкальный руководитель.* Обеспечивает музыкальное сопровождение оздоровительных мероприятий.
- *Родители.* Выступают активными участниками.

### **РАЗДЕЛ 4. Этапы осуществления программы.**

*Диагностико-адаптационный этап:*

- Определение уровня физического здоровья дошкольников, качества (тематического) познавательного развития;
- Проведение обучающих семинаров для педагогов;
- Создание условий для реализации программы.

*Коррекционно-развивающий этап:*

- Выявление резервных возможностей развития;
- Активизация процессов оздоровления;
- Контроль сформированности целевых (тематических) ориентиров.

*Аналитический этап:*

- Анализ уровня оздоровительного развития дошкольников, оценка личностных изменений;
- Оценка динамики роста психических процессов;
- Определение содержания индивидуальной работы;
- Оценка эффективности программы;
- Разработка предложений и методических рекомендаций

В рамках работы с различными темами, такими как «Семья», «Питание», «Помогу самому себе», «Твоя безопасность»...осуществляется формирование:

- Представлений о пространстве собственного тела, способах ориентировки

- Элементарных математических представлений, затрагивающих экологические проблемы
- Истинных и ложных высказываниях
- Креативных способностей детей, творчески интерпретирующих представления о взаимоотношениях объектов природы, о собственном здоровье

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий:

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
3. Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
4. Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
5. Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
6. Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

## **РАЗДЕЛ 5. Организация здоровьесберегающей среды.**

Дети проводят значительную часть времени в тот период жизни, когда происходит их интенсивный рост и развитие, становление личности, формирование многих полезных привычек, приобретение новых знаний и представлений, закладываются основы здоровья. Основа здоровой среды – это прежде всего создание благоприятных гигиенических, педагогических, эстетических условий и комфортной психологической обстановки. Обеспечение условий, в которых разносторонняя деятельность и отдых детей соответствуют их разнообразным потребностям. Высокая реактивность детского организма обуславливает его особую чувствительность к внешним воздействиям. Исследователями выявлено, что на состояние работоспособности, активности, на самочувствие и здоровье детей в ДОУ существенное влияние оказывают воздушно-тепловой режим помещения, уровень освещенности, характер предметно-игровой среды.

|   |  |
|---|--|
| Проветривание                               | Ежедневно, каждый час по 5-6 мин., сквозное (в присутствии детей), сквозное до 5 раз в день (в отсутствии детей), закрывают окна за 30 мин. до возвращения детей. Длительность в холодное время 8-10 минут   |
| Полноценное освещение                       | Охрана зрения. Дневной свет должен падать слева при организации НОД. Лучше использовать жалюзи для устранения слишком яркого света. Искусственное освещение должно соответствовать нормативам. Не следует загромождать групповую комнату для обеспечения игровой, самостоятельной и двигательной деятельности детей. |
| Качество санитарной ситуации территории ДОУ | Санитарно-техническое состояние здания и его инженерное благоустройство, оборудование площадок и помещений, организация физического воспитания, санитарное обеспечение пищеблока, организация медицинского обеспечения   |

| Элементы развивающей среды                | Функциональная роль                                 | Формы и методы работы   |
|---|---|---|
| Природный уголок с мобильной лабораторией | Обучающая, продуктивная, релаксационная, творческая | Проведение исследовательски-творческой работы, экспериментальной; самостоятельная деятельность в уголке природы, организация ухода. Экологические занятия и игры. |
| Уголок физической культуры и здоровья     | Развивающая физические качества, двигательная       | Самостоятельные физические упражнения, доступные в организации игры, использование атрибутов для упражнений (гимнастика)  |

|                                   |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
| Уголок книги                      | Познавательная  | Чтение, беседы, рассматривание тематической литературы (гигиена, организм человека, продукты, вода...), обсуждение прочитанного.   |
| Экологическая тропинка            | Познавательная (развитие эмоциональной, сенсорной активности; знакомство с правилами общения с природой); оздоровительная | Проведение комплексной ОД, закрепление материала, знакомство с природными объектами, игры, театрализованные представления, практическая деятельность по уходу за растениями, исследовательская деятельность. |
| Территория ДОУ                    | Эстетическая, игровая, познавательная   | Формирование игровых и спортивных площадок   |
| Физкультурный зал, бассейн, сауна | Оздоровительная, двигательно-игровая, развивающая, укрепляющая, физическая  | Проведение гимнастик, закалывающих мероприятий, НОД, праздников, фестивалей, соревнований, развлечений. Проведение подвижных игр, обучение спортивным играм. Развитие физических качеств и характеристик.    |

## **РАЗДЕЛ 6. Основы рационального режима дня.**

Физиологически правильно построенный режим имеет важнейшее значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей, создает предпосылки для нормального протекания всех жизненно значимых процессов в организме.

- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, сон, общая длительность пребывания ребенка на свежем воздухе, рациональная двигательная нагрузка.
- Реализация следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений
- Дневной и ночной сон детей необходимый ребенку, по индивидуальным проявлениям деятельности ряда структур головного мозга
- Периодическая смена статического положения (использование всего пространства)
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями
- Санитарно-просветительная работа с коллективом и родителями

Отмечая важную роль рационального режима как одного из факторов формирования здоровья и развития личности дошкольника, следует подчеркнуть значимость каждого из его компонентов. Если режим нарушен в каком-либо одном звене, то разрушается вся цепь последующих видов деятельности в течение дня. Необходимо избегать распространенные нарушения режима в ДОУ:

- увеличение времени на НОД по сравнению с рекомендованной;
- ускоренный темп проведения всех режимных моментов в течение дня;
- недостаточная длительность дневного сна детей;
- отсутствие или дефицит времени, отведенного для игровой и двигательной деятельности детей;
- сокращение продолжительности пребывания детей на воздухе.

Физиологически обоснованный распорядок дня представляет собой оптимальное сочетание периодов бодрствования и сна при реализации принципа рационального чередования разнообразных видов деятельности и активного отдыха. На прогулке педагог берет под контроль двигательную активность детей (нагрузку), исключая снижение и увеличение. Может быть спровоцировано учащение или урежение пульса, трудное засыпание, отсутствие аппетита и т.д..

Режим дня ежегодно прописывается согласно возрастной группе и времени года. Имеется: режим дня на зимний период, летний период, каникулярное время. Рациональный режим дня приучает ребенка к порядку и организованности, являясь одновременно и средством воспитания

*Объем двигательной нагрузки в течении дня и недели*

| Виды мероприятий  | Особенности организации   |  |  |   |   |
|---|---|--|--|---|---|
|   | 1,6-3   | 3-4  | 4-5  | 5-6   | 6-7   |
| Самостоятельная двигательная деятельность                               | Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей (задача взрослого – мотивировать ребенка, организовать доступ инвентаря, оборудования...) |  |  |   |   |
| НОД:<br>- физ.культура (направления фитнеса)<br>- плавание              | 3 раза в нед.<br>(1 ф.н.п.)<br>8-10 минут<br>-----  | 3 раза в нед.<br>10-15 минут<br><br>2 раза в нед.<br>10-15 минут | 3 раза в нед.<br>15-20 минут<br><br>2 раза в нед.<br>15-20 минут | 3 раза в нед.<br>20-25 минут<br>(1 на св.возд.)<br>2 раза в нед.<br>20-25 минут | 3 раза в нед.<br>25-30 минут<br>(1 на св.возд.)<br>2 раза в нед.<br>25-30 минут |
| Утренняя гимнастика   | 3 раза в нед.<br>10 мин   | 3 раза в нед.<br>10 мин  | 3 раза в нед.<br>10 мин  | 3 раза в нед.<br>10 мин   | 3 раза в нед.<br>12 мин   |
| Утренняя гимнастика с элем. оздор. хар.                                 | 2 раза в нед.<br>10 мин   | 2 раза в нед.<br>10 мин  | 2 раза в нед.<br>10 мин  | 2 раза в нед.<br>10 мин   | 2 раза в нед.<br>12 мин   |
| Группа «Крепыш» (закаливание)   | -----   | ежедневно<br>10-20 мин   | ежедневно<br>10-20 мин   | ежедневно<br>15-25 мин  | ежедневно<br>15-25 мин  |
| Физкультминутки (пальчиковая, дых.гимнастика, лечебный вокал)           | ежедневно<br>от 1-2 мин   | ежедневно<br>от 1-2 мин  | ежедневно<br>от 1-2 мин  | ежедневно<br>от 1-3 мин   | ежедневно<br>от 1-3 мин   |
| гимнастика после сна  | ежедневно<br>от 1-3 мин   | ежедневно<br>от 1-3 мин  | ежедневно<br>от 3-5 мин  | ежедневно<br>от 3-5 мин   | ежедневно<br>от 3-5 мин   |
| Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе              | ежедневно<br>не менее 8 мин   | ежедневно<br>не менее 10 мин                                     | ежедневно<br>не менее 10 мин                                     | ежедневно<br>не менее 15 мин  | ежедневно<br>не менее 15 мин  |
| Физкультурный досуг, развлечение  | 1 раз в квартал   | 1 раз в квартал  | 1 раз в квартал  | 1 раз в квартал   | 1 раз в квартал   |
| Физкультурные праздники (вместе с бассейном)                            | 1 раз в год   | 2 раза в год   | 2 раза в год   | 2 раза в год  | 2 раза в год  |
| День здоровья   | 1 раз в квартал   | 1 раз в квартал  | 1 раз в квартал  | 1 раз в квартал   | 1 раз в квартал   |
| <b>Итого (в среднем <u>организованная</u> нагрузка за неделю, день)</b> | <b>Не менее 2 часов в неделю, не менее 30 минут в день</b>  | <b>Не менее 3 часов в неделю, 50 минут в день</b>                | <b>Не менее 3,5 часов в неделю, часа в день</b>                  | <b>От 4 ч.15 мин<br/>От 1ч 10 мин</b>   | <b>От 6ч.40 мин<br/>От 1ч 20 мин</b>  |

**6.1 Характеристика отдельных компонентов режима дня и их влияние на организм ребенка.**

Из всех режимных процессов наиболее существенное влияние на функциональное состояние детского организма оказывает образовательная деятельность, она требует от дошкольника определенных интеллектуальных усилий, вынужденного ограничения естественной потребности в движении, а также внимания, сосредоточенности. В связи с недостаточным развитием морфофизиологических структур центральной нервной системы это представляет существенную нагрузку для ребенка. При организации ОД надо использовать динамические минутки, смену деятельности и позы, избегать статического положения тела в течение долгого периода времени. Организация НОД нуждается в упорядочивании: в начале дается облегченный материал (период вработывания), затем более сложная часть по содержанию, к концу нагрузку целесообразно снизить. В течение дня наиболее высокий

уровень подъема работоспособности у большинства детей наблюдается в период от 9.00 до 11.00 и от 16.00 до 17.00. Важно подбирать мебель под рост детей, знать физиологические возможности организма прорабатывая планирование ОД.

Правила продуктивного усвоения содержания программы:

- рациональное применение новейших педагогических технологий, в том числе и ТСО, ИКТ при должной педагогической подготовке;
- планирование количества и длительности образовательной нагрузки;
- обеспечение гигиенических условий помещения;
- учет психофизиологических особенностей, индивидуальных и возрастных характеристик, создание условий от постепенности «вхождения» до усложнения;
- избегание избыточной информации, многократных повторений материала, использовать комплексность и интегрированность, чередование различных видов деятельности;

## **6.2 Организация сна.**

Сон является жизненно необходимой физиологической потребностью. Наиболее полное удовлетворение этой потребности создает основу для хорошего самочувствия, бодрого настроения и устойчивой работоспособности. В период интенсивного роста и развития детского организма недостаток сна является крайне опасным. Длительность суточного сна детей младшего дошкольного возраста должна быть не менее 11,5-12 часов, старших дошкольников 10,5-11 часов.

Продолжительность дневного сна в ДОУ:

Первая младшая группа – 3 часа

Вторая младшая – подготовительная – 2,5-2 часа

Педагог должен обеспечить:

- Проведение спокойных игровых ситуаций, чтение художественной литературы, сопровождение музыкальными композициями (музыкотерапия) для улучшения психологического комфорта перед дневным сном. Лучше всего засыпать на правом боку или спине.
- Проведение традиционных санитарных мероприятий – проветривание, влажная уборка (важно чтобы во время сна дети не переохлаждались и не перегревались). Личная гигиена - чистое постельное и нижнее белье, упругая поверхность кровати, небольшая подушка.
- Обеспечение цветовых (пастельных) тонов спальни, постельного белья. Отсутствие захламленности комнаты для сна, шума, разговоров взрослых.

## **6.3. Активный отдых.**

Активный отдых, включающий различные формы деятельности, способствующие и развитию, и снятию напряжения, наиболее эффективен с точки зрения предупреждения и устранения утомления. При рационально организованной прогулке обычно чередуются спокойные и подвижные игры, способствующие физическому и общему развитию детей. Ежедневное пребывание детей на воздухе в сочетании с подвижными играми и физическими упражнениями – один из важнейших факторов укрепления здоровья, закаливания организма, улучшения эмоционального тонуса. Время проведения детей на прогулке определяется временем года, погодными условиями, режимом ДОУ, рекомендациями СанПина. Двигательная – особенно самостоятельная – деятельность дошкольников не всегда может быть достаточно полно удовлетворена. Поэтому ценность прогулки как средства активного отдыха чрезвычайно велика, на улице у ребенка появляется возможность больше двигаться, используя имеющееся на участке физкультурное оборудование, пособия, побуждающие к движениям крупногабаритные игрушки, которые не используются в помещении. Программой предусматривается максимальное использование во время прогулки разнообразных игр, физических упражнений, спортивных игр, игр с элементами спорта с учетом времени года, элементов труда, наблюдений за природой, а также осуществление детьми самостоятельной двигательной и игровой деятельности.



#### **6.4 Полноценное питание.**

Придерживаться естественной потребности ребенка, исключая насилие. Но объясняя детям, что выбрасывать пищу – аморально. Старшие дети определяют свою норму самостоятельно, а малыши с помощью взрослых по договоренности.

Принципы организации питания:

- выполнение режим питания
- гигиена приема пищи
- соблюдение норм и калорийность
- эстетика организации питания (сервировка)
- правильность расстановки мебели
- индивидуальный подход к детям

В основе организации питания дошкольников лежит неукоснительное выполнение следующих рекомендаций:

- обеспечение соблюдения сохранности и правил хранения продуктов;
- выполнение норм закладки продуктов;
- 20-ти дневное меню, при замене – обоснование;
- соблюдение технологии при приготовлении блюд;
- своевременное приготовление блюд по срокам;
- соответствие температуры подаваемых блюд;
- культура организации питания.

Питание в МАДОУ № 317 организуется 5 раз в день (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)

#### **РАЗДЕЛ 7. Физическое воспитание и двигательная активность детей.**

В общей системе мероприятий воспитания и образования детей в ДОУ, направленных на разностороннее и гармоничное развитие, формирование необходимых свойств личности, физическому воспитанию принадлежит одно из ведущих мест. Физическая культура является одним из эффективных средств развития моторной сферы и повышения тренированности организма, волевого развития, приобщает к здоровому образу жизни. Функциональные показатели, характеризующие деятельность сердечно-сосудистой системы – частота сердечных сокращений, кровяное артериальное давление, - служат основополагающими критериями регламентации динамических и статических нагрузок для детей. Для дошкольников независимо от возраста характерной является слабо сформированная способность длительное время выполнять однообразную динамическую, а тем более статическую работу, являющуюся для них особенно утомительной. Развитие двигательной сферы ребенка-дошкольника тесно связано с формированием ведущих физиологических систем организма и главным образом ЦНС, обеспечивающих развитие интеллектуальной деятельности, речи, мотивационной сферы. Для формирования двигательной активности и всех видов движений, доступных детям, первостепенное значение имеет систематичность правильно организованной тренировки в процессе занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Средствами физического воспитания направляются, совершенствуются и корригируются все важнейшие физиологические системы организма. Теория физического воспитания основана на положении о том, что формирование и совершенствование двигательных навыков и способностей происходит у детей не самопроизвольно, а лишь под влиянием целенаправленных педагогических воздействий.

Для эффективного проведения занятий по физической культуре целесообразно делить детей на группы. В процессе реализации организованных видов двигательной деятельности детей решаются многие воспитательные и образовательные задачи, формируется потребность ребенка в ежедневных движениях, интерес.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями. Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышение физической работоспособности
- нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможная коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

#### **Основные принципы организации физического воспитания:**

- физическая нагрузка адекватна возрасту, пола ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы, занятия строить с учетом группы здоровья
- медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки

#### **Формы организации физического воспитания**

- физические занятия в зале и на спортивной площадке с элементами логоритмики (оречевление движений)
- занятия в бассейне
- спортивные праздники, досуги, «дни здоровья»
- физкультурные минутки
- закаливающие процедуры
- экскурсии, походы
- утренняя гимнастика
- индивидуальная работа с детьми
- оздоровительный бег, ходьба

в перспективе:

- организация экологической тропы (походы)

физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

- традиционные
- игровые (подвижные игры)
- сюжетно-игровые
- тематические занятия
- занятия – тренировки (закрепление)
- занятия – зачеты (тестирование)
- нетрадиционные занятия + ритмика, логоритмика
- занятия с музыкальным сопровождением (тесная интеграция музыки и движений)
- функционирование тренировочных секций
- организация занятий по группам здоровья

#### **Для реализации задач созданы следующие условия:**

- физкультурный, музыкальный зал, спортивная площадка для занятий на воздухе, оборудованы необходимым инвентарем: тренажеры, батут, скамейки, маты, лестницы, доски, стенки, массажные коврики, балансиры, нетрадиционное оборудование, диски «здоровья»,

мячи обручи и т.д., все это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий

- бассейн (необходимое оборудование), сауна (лечебная: мед, травы, ароматы), фитобар (фитотерапия), физиотерапия, кварцевание, солярий для группы чбд, ингаляторы, сухой бассейн, аппликаторы и т.д.
- атрибутика для подвижных игр, нетрадиционное, «лабиринт»
- картотека для развития основных видов движения, физкультминутки, пальчиковых игр, речевки, логоритмики, психогимнастики
- кабинет коррекционной педагогики, преподаватели дополнительного образования
- привлечение информации, транслирование
- зоны уединения для снятия эмоционального напряжения
- аудиотека, видеотека (музыкотерапия, аромотерапия, невербальные средства общения – психогимнастика)

### **Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов**

В настоящее время этот раздел приобретает все большую актуальность, так как многие страдают, в силу разных обстоятельств, нарушением сна, тревожностью, утомляемостью, агрессивностью, озлобленностью. Отсюда возникает необходимость организации дополнительных мероприятий с детьми, родителями, коллективом.

Принципы (по Змановскому Ю.Ф.)

1. Выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей
2. Применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих мероприятий входят индивидуальные беседы воспитателей психологов с детьми и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых, режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приемы рациональной психотерапии.
3. Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка
4. Создание благоприятного психологического климата
5. Обучение детей приемам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки
6. Организация уголков психологической разгрузки («уединения»)
7. Использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными и невротическими проявлениями.
8. Рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции
9. Использование психогимнастики

Для реализации этих идей необходимо иметь квалифицированные кадры, психолога. Установить в коллективе взаимоотношения уважения и доверия, сотрудничества. Доверительные отношения со стороны родителей через проведение родительского клуба, консультаций, праздников, дней открытых дверей и т.д.

Развивающую среду организовывать с учетом потребностей и интересов детей. Эстетично оформлять интерьер групповых комнат, спальных, чтобы ребенок чувствовал комфортно в уютной обстановке. Необходимо оборудование уголков «уединения», где дети могут поиграть с любимой игрушкой, посмотреть фотографии и т.д. Эмоциональное благополучие ребенка в д/саду достигается за счет проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Снижение утомляемости ребенка на занятиях является мотивацией к занятию, построение на интерес ребенка и индивидуальный подход, совместная деятельность. Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно-ролевые игры – драматизации, режиссерские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник-актер.

Большая роль в психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего классической, которая может оказывать эмоциональное, оздоровительное влияние на психику ребенка (успокаивает).

Перспектива:

- Оборудовать комнату психологической разгрузки
- Учить приемам релаксации
- Продолжать использовать приемы психогимнастики

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях и занятиях по плаванию

## **РАЗДЕЛ 8. Формирования привычки к здоровому образу жизни**

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты
- тематические занятия познавательной направленности (не реже 3-5 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 2 раза в месяц в старших и подготовительных)
- физкультурные занятия
- закаливающие процедуры
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

Такие формы работы с родителями, как:

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

Неотъемлемой частью МБДОУ № 317 являются традиции, сложившиеся на основе длительного опыта, укоренившиеся в повседневной жизни. Создание традиций – это долговременный процесс. Ведь важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Недостаточно знать и понимать, важно жить этим. К.С.Станиславский сказал: *трудное надо сделать привычным, а привычное – легким и приятным*. Купить здоровье нельзя, его можно только «заработать» собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка надо объединить усилия взрослых, окружающих его, с целью создания атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового

образа жизни. Именно традиционная система ДОУ использования различных «приемов» оздоровления в течении всего дня, делает эти мероприятия привычными.

### **Создание представлений о здоровом образе жизни.**

Основная идея – здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в д/саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи
- Привитие стойких культурно-гигиенических навыков
- Организация работы по системе основ безопасности жизнедеятельности, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов
- Формирование представление о том, что полезно и ,что вредно для организма
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения
- Обучение правилам безопасного поведения

Для решения этих задач создаются условия в ДОУ. Культурно-гигиенические навыки прививаются за счет организации отдельной приемной комнаты с кабинкой для каждого ребенка (содержат в порядке свою кабинку, помогают другим). Дети приучаются к порядку с 1 младшей группы. Вытирают ноги перед входом в помещение, самостоятельно раздеваются, одеваются, аккуратно складывают вещи в кабинке, заправляют и поправляют свои кровати, складывают вещи на стул, пропускают вначале девочек, умываются полоская горло следят за чистотой тела, лица, зубов. Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения. Для этого разработаны конспекты, подобран наглядный материал. Регулярно осматривает медсестра, организовываются мероприятия с инспекторами пожарной части и сотрудниками ГИБДД, привлекаются театрализованные группы. Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности, закрепляются в игровой не регламентированной деятельности.

Программа предполагает работу в 8 основных направлениях:

- «Знай свое тело»
- «Занимайся физкультурой»
- «Закаливание»
- «Соблюдай правила гигиены»
- «Соблюдай режим дня»
- «Скажи НЕТ вредным привычкам»
- «Следи за датчиком настроения»

#### *Предлагаемые темы для изучения в рамках программы*

| <b>Для раннего и младшего дошкольного возраста</b> | <b>Для старшего дошкольного возраста</b> |
|--|--|
| «Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья»        | «Знай свое тело. Скелет и мышцы»         |
| «Правила личной гигиены»                           | «Знай свое тело. Кожа»                   |
| «Как живет мое тело»                               | «Знай свое тело. Осанка»                 |
| «Глаза – лучшие помощники человека»                | «Знай свое тело. Сердце»                 |
| «Чтобы уши слышали»                                | «Знай свое тело. Кровеносная система»    |
| «Уход за зубами»                                   | «Знай свое тело. Легкие»                 |
| «Витамины»   | «Знай свое тело. Головной мозг»          |
| «Вкусно, но не полезно»                            | «Соблюдай правила гигиены»               |
| «Сон – лучшее лекарство»                           | «Соблюдай режим дня»                     |
| «Главная опора моего тела»                         | «Экология слова и души»                  |
| «Закаливание»                                      | «Следи за настроением»                   |
| «Расти здоровым»                                   | «Путешествие в страну здоровья»          |
| «Правильное питание»                               | «Еда, еда, еда...»                       |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| «Здоровье»                         | «Силовые и подвижные игры»                  |
| «Правила поведения»                | «Растения и природа»                        |
| «Понятие осторожности и опасности» | «Гигиена и закаливание»                     |
| «Мои чувства»                      | «Настроение и здоровье»                     |
| «Как делиться радостью...?»        | «Негативные эмоции»                         |
| «Правила вежливости»               | «Театр настроений»                          |
| «Мои полезные привычки»            | «Урок для родителей»                        |
| «Настроение»                       | «Правила поведения на улице»                |
| «Безопасность»                     | «Правила поведения в быту»                  |
| «Добро и зло»                      | «Традиции и здоровье!»                      |
| «Азбука питания»                   | «Рефлексотерапия...»                        |
| «У нас в гостях Айболит»           | «Толерантность»                             |
| «01,02,03.....»                    | «Я, моя семья, друзья, дом. Мир вокруг нас» |

## **9. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.**

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную работу с детьми.

### **«Минусы» традиционной системы:**

- На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.
- Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).
- В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, но было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.
- Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

### *Новизна подхода:*

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия. *Профилактика эмоционального благополучия детей* в нашем ДОО осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации воспитателей с родителями;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

#### ***Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:***

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее

внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий. В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов. Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

## **10. Закаливание детского организма**

### **Общие требования**

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:

- соблюдение санитарных и гигиенических требований;
- сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
- поддержание температуры воздуха в пределах 20-22 С.

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.

5. Оптимальный двигательный режим.

6. Организованная двигательная деятельность

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

*Основные факторы закаливания:*

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в плавательном бассейне, других режимных моментах
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур

*в д/саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:*

- соблюдение температурного режима в течение дня
- правильная организация прогулки и её длительность
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей
- облегченная одежда для детей в д/саду, только спортивные шорты на физ.культуре
- воздушные процедуры во время сна
- солевые, массажные, гравийные дорожки, аппликаторы ручного изготовления, нетрадиционные модули



- дыхательная гимнастика
- полоскание горла лечебными настоями и прохладной водой
- дорожки «здоровья», мытье прохладной водой рук, шеи, разогревание в сауне, обливание холодной водой, ходьба босиком по снегу

*Методы оздоровления:*

- ходьба по сырому песку (летний период), коврику, массажным дорожкам, аппликаторам, снегу (группа активного закаливания)
- контрастное обливание ног (летний период)
- дозированный оздоровительный бег на воздухе, в т.ч. по дорожкам препятствий
- переступание из таза с холодной водой в таз с теплой водой
- хождение босиком по спортивной площадке
- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия)
- использование элементов психогимнастики
- самомассаж

В МАДОУ система закаливания более глубокий процесс. Наличие такого ресурса как сауна, душевая, бассейн определили организацию клуба «Крепыш». Дети в утреннее время (по режиму ДОУ) прогреваются в сауне, одновременно используя элементы самомассажа, дыхательных практик. Затем обливаются водой, в зависимости от срока вхождения в группу «Крепыш» либо в душе, либо на улице (температурный режим воды в подразделе «Закаливание водой»). Система работы по использованию смены температурного режима (контраста) применяется с 1997 года.

Температура воды зависит:

- Возраст ребенка;
- Место обливания (душ, улица);
- Период посещения «Крепыш»
- Состояние здоровья

### **Основные принципы и средства закаливания**

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: **солнце, воздух и вода**.

Целью физического воздействия является воспитание здоровых, стойких, мужественных людей, активных строителей коммунистического общества и бесстрашных защитников Родины. Закаливание организма детей служит той же цели.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но говоря о закаливании как средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей,

так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным. Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания нецелесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

### **Закаливание водой.**

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать. Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее. При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.

2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты", также данного эффекта можно получить от прогревания в сауне. Применять то, что больше нравится ребенку, либо есть показания.

3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

### **Система работы клуба «Крепыш».**

1. Знакомство с водой. Дети «здороваются» с водой, умываются (лицо, грудь, живот, ноги, полностью).

2. Обтирание (смоченной в воде материей), если обливаться боится. Его можно применять во всех возрастах. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

3. Обливание в душе начиная со второй младшей группы, на улице

| Группы           | Сентябрь-Октябрь | Ноябрь-Декабрь | Январь-Февраль | Март-Апрель | Май |
|------------------|------------------|----------------|----------------|-------------|-----|
| 2-ая Младшая     | 30°-26°          | 25°-23°        | 24°-23°        | 23°-21°     | 21° |
| Средняя          | 26°-24°          | 24°-22°        | 23°-21°        | 21°-19°     | 19° |
| Старшая          | 25°-23°          | 23°-21°        | 22°-20°        | 19°-18°     | 18° |
| Подготовительная | 25°-23°          | 23°-21°        | 22°-20°        | 19°-18°     | 18° |

| Группы  | Октябрь | Ноябрь-Декабрь | Январь-Февраль | Март-Апрель | Май |
|---------|---------|----------------|----------------|-------------|-----|
| Старшая | 25°-23° | 23°-22°        | 22°-21°        | 21°-20°     | 19° |

|                  |         |         |         |         |     |
|------------------|---------|---------|---------|---------|-----|
| Подготовительная | 25°-23° | 23°-22° | 22°-21° | 21°-20° | 19° |
|------------------|---------|---------|---------|---------|-----|

Если ребенок, болел или долго отсутствовал, температурный режим возвращается на начальную отметку. Режим экстремального закаливания подбирается индивидуально, согласно индивидуальным особенностям ребенка, состоянию здоровья.

### **Закаливание воздухом.**

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: воздушные ванны. Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°С. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое. Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин. Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°С через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°С. Конечная температура воздуха 16-18°С. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

### **Солнечные ванны.**

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.
- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закаливания. Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

- а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- б) рациональная одежда;
- в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;
- г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года и от возраста детей.

Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

### **Одежда детей на прогулке в зимнее время года**

- от + 6 до - 3: 4-хслойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, куртка или демисезонное пальто (без трикотажной кофты, если t<sup>0</sup> выше 0 градусов).
- от -3 до -8: 4-хслойная одежда: белье, платье, кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги.

• от -9 до -14: 5-тислойная одежда: белье, платье, кофта или свитер, колготки, рейтузы (2 пары), зимнее пальто, утепленные сапоги.

Сон в группе при  $t^0 +16 +15$  - теплая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло.

### **Одежда детей при различной $t^0$ воздуха помещения**

+ 23 и выше 1-2-х слойная одежда: тонкое х/б белье, легкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки.

+21- 22 2-х слойная одежда: белье, платье х/б или полушерстяное с длинным рукавом, колготки для детей 3-4х- лет, для детей 5-7-ми лет - гольфы, туфли.

+18 – 20 2-х слойная одежда: белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли.

+16 – 17 3-х слойная одежда: х/б белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта, колготки, туфли или теплые тапочки.

### **Организация закаливания летом**

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности, все это благоприятно влияет на здоровье детей.

*Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:*

- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды
- привычка к прохладной воде.

Древнейший способ закаливания – *хождение босиком*. Существует много способов тренировки к босохождению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время удлиняется на 10 мин. и доводится до 1 часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравию. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду. Для закаливания носоглотки рекомендуется ежедневно утром и вечером полоскать горло холодной водой. Начальная  $t^0$  воды 23-28° понижая через каждую неделю на 1-2° и постепенно доводить до  $t^0$  воды из крана водопровода

### **Традиционные виды закаливания детей.**

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья»
- (массажные коврики) после дневного сна
- солнечные ванны

### **Примерная схема закаливания детей**

- Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.
- 1. Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегаёт; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
- 2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.

- 3. Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.
- 4. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.
- 5. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.
- 6. В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.
- 7. Полоскание рта (дети двух— четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день— утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

### ***Работа с родителями.***

➤ Родительский клуб:

- обучение по предложенной тематике;
- организация консультаций специалистов разных профилей по запросу родителей;
- общение (обмен опытом);
- информационные листы, буклеты, стенды, памятки;
- домашняя работа: для усвоения вышеперечисленных тем предлагаются вопросы, анкеты, варианты ситуаций для обсуждения в семье;
- совместное творчество на праздниках родителей и детей.

## **10.1 Некоторые приёмы закаливания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи**

### ***1. Обширное умывание***

Ребёнок должен:

Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз». Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз». Намочить обе ладони и умыть лицо. Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

### ***2. Сон без маечек.***

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и одеяло. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14С.

### ***Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:***

Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры).

Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ.

Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.).

Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

### ***Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики***

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие

щие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания. Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений. После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития. Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является **правильное физическое воспитание** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности. Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

## **11. Лечебно-профилактическая работа.**

Раздел проекта направлен на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и др. ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определенным инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Медицинский работник собирает сведения о ребенке при поступлении в д/сад через анкету и личную беседу, затем намечается план мероприятий по оздоровлению, группы здоровья, годовой план лечебно-профилактических процедур. Лечебно-профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в д/саду в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами.

- Корректирующая гимнастика: дыхательная, нарушение осанки, плоскостопия
- Фитотерапия: отвары, настои из трав; витаминотерапия
- Оксолиновая мазь, хозяйственное мыло...
- Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия
- Физкультурные занятия босиком
- Подвижные игры и физические упражнения на улице
- Утренняя гимнастика с обязательным бегом, дыхательные упражнения
- Дыхательная гимнастика после сна
- Бассейн
- Спортивные игры и соревнования
- Закаливающие процедуры
- Закаливание горла (полоскание, обтирание)
- Элементы психогимнастики, релаксации

## **12. Диагностика**

Этот комплекс мероприятий (тестирование, наблюдение) помогают глубже узнать ребенка, определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья. Старшая медсестра, работая с анамнезами определяет группы по индивидуальной нагрузке, коррекционным мероприятиям, группам здоровья. Воспитатели диагностику проводят в соответствии с ООП ДО (ВСОКО), с целью отслеживания динамики развития и корректировки по ходу, индивидуальному плану работы, наблюдают за поведением ребенка в повседневной жизни. Педагог-психолог выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, особенно поведения и эмоционально-волевой сферы. Тренера осуществляют контроль за уровнем двигательной активности, организуют тестирование по физической подготовке. Музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Далее по результатам диагностических данных собирается медико-психолого-педагогический консилиум, с целью осуществления контроля за основными проблемами, наметками дальнейшего плана индивидуальной работы. При организации оздоровительной, лечебно-профилактической и коррекционной работы, учитывая физиологическое и психическое состояние детей, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

### **Работа с педагогами.**

Работа с сотрудниками одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на принципах:

- Актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль
- Просветительная работа по направлениям проекта
- Консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание возможных проблемных ситуаций

Перспективы:

- Обучение приемам самодиагностики

*Организационные методические мероприятия*

- Знакомство и внедрение в практику новых программ

- Разработка систем физического воспитания основанных на индивидуально-психологическом подходе
- Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья
- Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья
- Диагностика состояния детей во всех возрастных группах
- Диагностика среды жизнедеятельности ребенка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарногигиеническим и методическим составляющим здоровья детей
- Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания
- Пропаганда здорового образа жизни
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за свое здоровье
- Организация развивающего обучения на занятиях по плаванию

*Методические рекомендации по оздоровлению.*

Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни

- Максимальное обеспечение двигательной активности детей на занятиях физкультуры, в перерывах между занятиями, использовать физкультурные минутки, элементы психогимнастики, пальчиковой гимнастики
- Использование игровых приемов, создание эмоционально значимых ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической деятельности, в которой дети могли бы проявить творчество, инициативу, фантазию
- Привитие чувства ответственности дошкольникам за свое здоровье
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни
- Обучение приемам личной саморегуляции
- Беседы, валеологические занятия
- Психологические тренинги

*Работу с педагогами можно условно разделить на 3 блока:*

- состояние образовательного процесса и состояние здоровья
- разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей
- оценка эффективности мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья: создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности

#### **Работа с детьми.**

1 раздел – Проведение тематических занятий по предложенным темам

2 раздел – Совместное творчество в проведении праздников детей и родителей

3 раздел – Внедрение в воспитательный процесс оздоровительных методик.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 04. 04. 2003 г. в ДОУ применяются методики:

А) для профилактики острых респираторных заболеваний, снижения частоты обострения хронической патологии органов дыхания, повышения иммунологической резистентности организма применяются закаливающие процедуры: обливание, снегохождение, плавание в бассейне, сауна.

Б) для повышения резистентности организма ребенка к внешним воздействиям, в том числе бактериальным, снижения частоты острых и обострений хронических заболеваний применяется фитотерапия (фиточай, сборы, отвары трав).



В) для повышения сопротивляемости организма, успокаивающего или тонизирующего действия применяется ароматерапия – ароматизация помещений эфирными маслами растительного происхождения.

Г) с целью повышения резистентности организма и для общеукрепляющего воздействия рекомендуется проведение профилактической витаминизации детей в течение года, использование витаминных напитков, адаптогенов природного происхождения.

Д) для профилактики возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата, коррекции нарушенной функции при патологии костно-мышечной системы создается благоприятный двигательный режим с учетом возраста и состояния здоровья, занятия физической культурой с применением вспомогательных тренажеров и средств рефлексотерапии.

Е) для организации рационального питания детей, коррекции функциональных нарушений органов пищеварения, снижения частоты обострения заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, рационально внедрение в образовательных учреждениях принципа щадящего питания, а также включение в рацион питания специальных продуктов с повышенной пищевой и биологической ценностью.

### **13. Заключение.**

Разрабатывая программу «За здоровьем – в детский сад!» мы стремились к тому, чтобы разработанная система физического и нравственного воспитания, включая инновационные формы и методы органически входила в жизнь д/сада, решила вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

Это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Разработанный материал предполагает возможность самостоятельного отбора информации педагогами, специалистами и родителями. Использование различных методик, позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Проект разработан в результате практической работы с детьми и родителями на основе наблюдений, диагностирования, поисков и размышлений. При разработке её мы руководствовались следующими принципами в работе с детьми: демократизация, гуманизация и индивидуализация, которые в свою очередь предлагают отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребенка. Педагогический коллектив стремится превратить д/сад в дом для детей с определенными обычаями, определенным уровнем культуры. Дом, в котором и детям и взрослым уютно и комфортно, в котором ребенка ждут и любят. Дом, где основной стиль взаимоотношений – сотрудничество и сотворчество, а контакты и общение основаны на личностных отношениях, а не на управлении и подчинении. Родители в этом деле являются равноправными членами общей семьи и участвуют в его жизни.