

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Росинка» города
Балашова Саратовской области»**



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ «Детский сад «Росинка»
г. Балашова Саратовской области
_____/Орехова Г.Г/
приказ № 158 от 15 июля 2014г.

**ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»
на 2013-2018 годы**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол № 8 от 29 мая 2014г.

Балашов
2014г

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
I	Паспорт программы	5
II	Проблемно-ориентированный анализ	8
III	Концепция будущего состояния Учреждения	10
IV	Основные направления программы	13
V	Модель улучшения здоровья воспитанников	23
VI	План реализации программы «Здоровье»	27
VII	План профилактически-оздоровительных мероприятий в Учреждении	30
VIII	Функциональные обязанности работников Учреждения в рамках реализации программы «Здоровье»	32
	Список литературы	34
	Приложение	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием. Так, рассматривая проблемы сохранения здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях, Б.Б. Егоров отмечает, что до поступления в детский сад выявляется 27,5% детей, имеющих проблемы со здоровьем, в 6 лет – 43,2%, в 7 лет – 58,3% - то есть больше чем в 2 раза. Нарушение осанки наблюдается до поступления в детский сад – 24,5 %, в 6 лет – 66,6%, в 7 лет – 86,4% - то есть в 3,5 раза. Непосредственно перед поступлением в первый класс регистрируются высокие показатели нарушений осанки (92,6%), показатели сколиоза (12,2%). Кроме того, вдвое увеличивается доля болезней органов пищеварения, она отмечается у 50-60% дошкольников и системы кровообращения (у 42-56% детей). Исследования В.Г. Каменской, указывают на резкое увеличение числа детей с серьезными отклонениями в психической сфере. Г.Г. Лукина отмечает еще одну особенность современной патологии детей - это переход острых форм заболеваний в хронические и рецидивирующие. К современным тенденциям в области состояния здоровья детей дошкольного возраста относится следующее:

- феномен децелерации, то есть снижение темпов физического развития;
- феномен профологического синдрома, при котором отмечается дисгармоничность и диспропорциональность;
- феминизация, при которой стираются гендерные различия;
- психосоматическая астенизация.

Эти дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в учении и освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер, к числу которых относится закаливание, оздоровительные мероприятия и физическое воспитание в целом.

Дошкольное образовательное учреждение призвано создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные усло-

вия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая ориентация.

Программа «Здоровье» МДОУ д/с «Росинка» (далее Учреждение) является нормативным документом, регламентирующим процесс перевода Учреждения из фактического состояния на качественно новый уровень развития.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ

Принцип научности

Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками

Принцип активности и сознательности

Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

Принцип комплексности и интегративности

Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности

Принцип адресованности и преемственности

Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноровневого развития и состояния здоровья.

Принцип результативности и гарантированности

Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ребенок

- снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка;

- приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- повышение уровня валеологических знаний.

Педагог

- повышение профессиональной компетентности педагогов Учреждения;
- реализация социального заказа родителей.
- систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;

Родители

- определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного пространства.

Социум

- организация психолого–педагогической семьям, в том числе семьям группы «риска»;
- организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения микрорайона.

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

ОСНОВАНИЯ ДЛЯ РАЗРА- БОТКИ ПРО- ГРАММЫ:	– Важнейшие положения Конвенции ООН о правах ребенка; – Конституция Российской Федерации; – Федеральный закон от 29.12.2012 «237-ФЗ «Об образовании в Рос- сийской Федерации», – СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 года. – Устав Учреждения
НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ	<i>Устав Учреждения;</i> <i>Лицензия на право осуществления образовательной деятельности</i> Кем выдано: Министерством образования Саратовской области, №1069 Дата выдачи 03.10.2013 г. Серия 64Л01№ 0000699 Срок действия: бессрочная <i>Свидетельство о внесении в единый государственный реестр юридиче- ских лиц</i> Кем выдано: Межрайонной инспекцией ФНС по г. Саратовской обла- сти, Дата выдачи: 13.07.2012 Серия 64 № 003060940 ОГРН 1026401589939; ГРН: 2126440012378 <i>Свидетельство о постановке на учет в налоговом органе</i> Кем выдано: Межрайонной инспекцией Министерства РФ по налогам и сборам №1 по Саратовской области, Дата выдачи: 16.12.2002 Серия 64 № 001413016 ИНН /КПП 6440012311/644001001 <i>Лицензия на осуществление медицинской деятельности</i> Кем выдано: Министерством здравоохранения Саратовской области № ЛО-64-01-002163 Дата выдачи_16.01.2014г. Серия ЛО-64, 00016
ЗАКАЗЧИК	Учредитель, коллектив Учреждения, родители воспитанников.
ЦЕЛЬ ПРО- ГРАММЫ	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у родите- лей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения соб- ственного здоровья.
ЗАДАЧИ ПРО- ГРАММЫ:	– Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизических особенностях и резервных возможностях орга- низма воспитанников; – Разработка и реализация индивидуальных и коллективных планов оздоровления детей в Учреждении, исходя из особенностей их пси- хофизического развития, направленных на сохранение здоровья, оздоровление детей и обучение и здоровому образу жизни; – Разработка организационно-педагогических рекомендаций по опти-

	мизации образовательного процесса на валеологической основе.
СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	<i>Подготовительный этап (мотивационно-целевой) - 2013 – 2014 гг.</i> – Проблемно-ориентированный анализ ситуации в Учреждении. – Обеспечение мотивационной готовности педагогов; – Систематизация и обобщение внутреннего опыта деятельности Учреждения, создание интегрированной модели взаимодействия всех специалистов воспитательно-образовательного пространства; – Установление эффективного сотрудничества с внешними социальными институтами, – Повышение квалификации педагогов и педагогического мастерства через консультативную поддержку, семинары, активизация процесса самообразования педагогов. <i>Организационно-практический этап - 2014 – 2017 гг.</i> – Регулярное применение здоровьесберегающих технологий педагогами Учреждения; – научно-методическое обеспечение качественно нового уровня воспитательно-образовательного пространства в рамках новой модели Учреждения; – разработка новых форм взаимодействия Учреждения и семьи; <i>Заключительный этап (оценочно-рефлексивный) - 2017 – 2018 гг.</i> – Рефлексия деятельности; – Систематизация опыта работы Учреждения; – Определение дальнейших перспектив развития Учреждения в области здоровьесбережения.
ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ	Финансирование Программы осуществляется из бюджетных средств Учреждения, внебюджетных средств Учреждения, за счет благотворительных пожертвований.
ИСПОЛНИТЕЛИ ПРОГРАММЫ	Коллектив Учреждения

II. ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ АНАЛИЗ

Показатели	Реальное	Идеальное	Достижимое
Предметно-развивающая среда	Недостаток современного стандартного оборудования	Разнообразие предметной среды в Учреждения , стимулирующей развитие ребенка	Обновление и наполнение среды с учетом возможностей Учреждения, требований ребенка и родителей
Комплексное медико-социально-психолого-педагогическое обеспечение Интеграция специалистов	Значительный процент детей ослабленных (до 35%) Нет системы в работе всех специалистов в рамках сопровождения индивидуального развития ребенка	Обеспечение деятельности всех направлений сопровождения развития ребенка на уровне отдельных служб	Укрепление физического и психосоматического здоровья детей через реализацию программы «Здоровье»
Образовательное пространство	Несогласованность во взаимодействии узких специалистов, приводит к повышению умственной нагрузки воспитанников	Программа индивидуального сопровождения воспитанника Учреждения на каждом возрастном этапе	Совершенствование системы взаимодействия специалистов Учреждения посредством разработки планов по индивидуальному сопровождению развития воспитанников.
Дополнительное образовательное пространство	Работа кружков и студий по интересам детей. Взаимодействие с Учреждениями дополнительного образования.	Расширение спектра услуг, повышение качества дополнительного образования на основе перестройки деятельности всех специалистов	Повышение качества дополнительного образования.

Включенность семьи Преемственность	Слабая включенность семьи в работу Учреждения низкий образовательный уровень, отсутствие преемственности в воспитании и образовании детей.	Родители – партнеры в образовательном процессе. Построение единой системы преемственного воспитания	Открытая система отношений педагогов и семьи, основанная на психологии доверия;
Мастерство и профессионализм педагогов	Не достаточно высокий уровень овладения современными технологиями, инновациями.	Педагог-универсал, творчески развивающаяся личность.	Повышения квалификации педагогов, повышение мотивации к овладению инновационными технологиями, обучение современным образовательным технологиям.
Кадровый состав	Организован медицинский патронаж детей медперсоналом городской детской поликлиники В штатном расписании Учреждения нет врача-ортопеда, инструктора ЛФК.	Профессиональное кадровое обеспечение Учреждения , качественное медицинское сопровождение ребенка.	Введение в штатное расписание: врача-ортопеда, инструктора ЛФК.
Материально-техническая база, ресурсы	Средний уровень материального обеспечения Учреждения	Современный уровень материального обеспечения Учреждения.	Расширение и укрепление материально-технической базы Учреждения

Таким образом, проблемно - ориентированный анализ выявил потенциал развития и показал, что Учреждению необходимо совершенствование системы профилактически и физкультурно-оздоровительной работы.

III. КОНЦЕПЦИЯ БУДУЩЕГО СОСТОЯНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ

Ориентация современной педагогики на гуманизацию образования, личностно-ориентированный, компетентностно-ориентированный подходы предполагает создание условий для развития личности каждого ребёнка, его здоровья, способностей, интересов, ключевых компетентностей, творческого самовыражения в различных видах деятельности.

Миссия Учреждения

По отношению к детям: обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья, коррекции речевых нарушений и нарушений опорно-двигательного аппарата, развития творческих способностей, любознательности, удовлетворение индивидуальных склонностей и интересов, реализация права каждого ребенка на образование и воспитание на основе оказания качественных образовательных услуг, подготовка к школе.

В связи с определением миссии Учреждения возникает необходимость выделения ведущих идей, которые являются концептуальными основами предполагаемых изменений в Учреждении.

Идея здоровьесбережения как функция Учреждения Применение эффективных здоровьесберегающих технологий имеет основополагающее значение в деятельности Учреждения. Для нас является актуальным дальнейшая *разработка и* использование здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе Учреждения, стимулирующих приобретение опыта ценностного отношения к своему здоровью всех членов педагогического процесса. Здоровьесберегающие технологии в образовании — технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку - обеспечение сохранения уровня реального здоровья воспитанника Учреждения и воспитание валеологической культуры, как

совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека; знаний о здоровье, и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; валеологической компетентности, позволяющей ребёнку самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно ко взрослым — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья педагогов Учреждения и валеологическому просвещению родителей.

Важным компонентом процесса здоровьесберегающей деятельности Учреждения является проектирование - деятельность педагога, детерминированная высоким уровнем проектировочных способностей, которые проявляются во взаимодействии основных систем управления любой социальной организацией (человек, коллектив, деятельность). Такой подход обеспечивает и реализацию компетентностно-ориентированного подхода к образованию. Также существует необходимость тесной взаимосвязи с окружающим социумом - спортивно-оздоровительными организациями города.

Кроме того, помня о роли примера взрослого в жизни ребенка, необходимо оптимизировать состояние потребности в здоровом образе жизни у всех членов педагогического коллектива.

ОБРАЗ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО

Модель выпускника Учреждения

Наш выпускник – здоровый, физически подготовленный ребенок, способный эффективно адаптируясь, саморазвиваться в социальном пространстве на основе сложившейся системы ценностных ориентаций, опирающихся на общечеловеческие ценности. Способность вписываться в новые условия проявляется в готовности личности выпускника к социальному взаимодействию, к разрешению элементарных проблем и к работе с различными источниками информации.

Успешная адаптация личности выпускника обеспечивается его комплексной подготовкой к обучению в школе, т.е. предполагает развитие не

только интеллектуальной, но и эмоционально-личностной сферы, а также достижение определенного уровня физической зрелости.

Такая личность отличается сформированной эмоциональной сферой, отличается творческим характером мышления, обнаруживающимся в творческой проектной деятельности, развитой речи, в проявлении качеств: честность, совестливость, эмпатия, преданность, бескорыстие, коммуникативность; выполняет правила этикета как естественного и единственно возможного способа общения с социумом.

У ребенка достаточно развиты самостоятельность, способность к рефлексии, самооценке, креативности. Также присутствуют такие важные качества личности, как мотивация достижения успеха, учебно-познавательные интересы.

Модель педагога Учреждения

Педагог нашего детского сада любит детей, испытывает огромный интерес к своей профессии. Ему присущи такие качества личности как эмоциональность, коммуникативность, высокая нравственность, интеллектуальность, волевые качества – стойкость, выдержка, смелость, сдержанность, уравновешенность, инициативность. Он обладает такими профессиональными способностями как децентрация с личных проблем на проблемы ребенка, способность строить рефлексивную практику, проектируя педагогическое сопровождение индивидуального развития ребенка с использованием инновационных технологий, владеющий техникой исследовательской работы, ее организацией и анализа.

Профессиональная компетентность как одна из основополагающих характеристик педагога Учреждения представляет собой интегральный образ, включающий когнитивный, деятельностный и профессионально личностные компоненты, определяемые готовностью и способностью педагогов выполнять в непосредственной деятельности профессионально-педагогические функции.

Педагог Учреждения строит работу на основе компетентностного подхода; обладает конструктивными организаторскими коммуникативными гностическими профессиональными умениями. Успешно реализует базовые и парциальные программы, авторские проекты, взаимодействует с детьми в рамках личностно-ориентированной модели общения, осуществляет поисковую деятельность: разрабатывает собственные проекты, осуществляет диагностику детей, прогнозирует дальнейшее их развитие, стратегически мыслит, создает развивающую среду в группе, представляет свой опыт на раз-

личных конкурсах, стремится к постоянному самообразованию и самосовершенствованию.

IV. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в Учреждении

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в Учреждении.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- оснащение тренажерного зала разнообразным оборудованием для коррекционной и профилактической работы;
- обновление игрового и спортивного оборудования, детской мебели, техническое оснащение, приобретение стационарного оборудования.
- пополнение спортивного инвентаря мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками
- создание аудиотеки релаксационной музыки
- приобретение и изготовление таблиц, макетов, плакатов по валеологическому воспитанию детей,
- Создание библиотеки валеологической литературы

б) модернизация развивающей предметно-пространственной среды:

- восстановление зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе,
- оборудовать спортивную площадку «дорожкой здоровья», «полосой препятствий» для развития выносливости, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе.
- пополнение физкультурных уголков в группах новым оборудованием

2. Воспитательно-образовательное направление

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем Учреждении складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в Учреждении

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Контроль за физическим воспитанием
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами Учреждения (**Приложение 1**)

- 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

2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни

Воспитание культуры здоровья актуально уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено, прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

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
- проведение познавательных бесед, дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых игр, чтения художественной литературы и т.д. в рамках реализации Региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни» **Авторский коллектив:** Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свиначев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н., г. Саратов, 2008 год.
- физкультурные занятия
- закаливающие процедуры после дневного сна
- организация 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: психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДООУ)

3 задача: 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 основной и адаптированных общеобразовательных программ Учреждения:

- фронтальные занятия с детьми, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организация игровой деятельности детей;
- индивидуальная работа с детьми.

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 (**Приложение 2**).

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем Учреждении 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;
- проведение адаптационных мероприятий в рамках реализации Программы психолого - педагогического сопровождения детей дошкольного возраста в период адаптации к дошкольному учреждению, автора –составителя Фокиной М.С.
- 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 (суггестии). 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.

Примеры релаксационных упражнений см. Приложение 3.

3. Профилактически-оздоровительное направление

Задача: Совершенствование системы профилактически-оздоровительной работы.

Профилактически-оздоровительная работа в нашем Учреждении должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН.

Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в Учреждении осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой.

Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика.

Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия

- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж,
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия,

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

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

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении 4.

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.

3) Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала Учреждения и родителей.

Ведущими методами эффективного закаливания в нашем Учреждении являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

V. МОДЕЛЬ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, старшая медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Во всех группах		Заместитель заведующего по ВОР Педагог-психолог Логопед, старшая медсестра	В течение года
2	ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
	Образовательная деятельность по ОО«Физическая культура»	Во всех группах	3 раза в неделю	инструктор по физической культуре	В течение года
	Занятия в бассейне	Во всех группах	2 раза в неделю НОДА- 3 раза в неделю	инструктор по физической культуре	В течение года
	Утренняя гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель, инструктор по физической культуре	В течение года
	Гимнастика после сна	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика для глаз	Во всех группах	На физкультми- нутках	Воспитатели	В течение года

	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально-ритмические занятия	Во всех группах	2 раза в неделю	Музыкальные руководители	В течение года
	Физкультурное развлечение	Во всех группах	По плану, 1 раз в месяц	Воспитатели, Инструктор по физической культуре	В течение года
	Спортивный досуг	Начиная с 3-4 лет	2 раза в год	Воспитатели, Инструктор по физической культуре	
	Оздоровительный бег	4-7 лет	Во время утреннего приема	Воспитатели	С мая по сентябрь
3	ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Во всех группах	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели, Педагог - психолог	В течение года
4	ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ				
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатели	В течение года

	Профилактика гриппа - прививки	Во всех группах с согласия родителей	По плану	Старшая медсестра	Ноябрь-февраль
	Фитотерапия	Во всех группах	Ежедневно	Старшая медсестра	Октябрь - май
	«Волшебная приправа» (лук, чеснок)	Во всех группах		Старшая медсестра	Ноябрь - февраль
	Оздоровление фитоцидами («чесночные медальоны»)	Во всех группах		Воспитатель	
5	ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ				
	Воздушные ванны	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Июнь-август
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Июнь-август
	Контрастное обливание ног	4-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август
	Игры с водой	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август
	Полоскание зева	4-7 лет	По плану оздоровительных меро-	Воспитатели	В течение года

			приятый		
6	ПРОФИЛАКТИЧЕСКИ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
	Витаминотерапия				
	«Ревит»	Во всех группах	Курсом 1 раз в течении 10 дней	Старшая медсестра	декабрь–февраль
	Витаминация третьего блюда	Во всех группах	Ежедневно	Старшая медсестра	Осенне-весенний период
7	КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА				
	Коррекционные занятия	Коррекционная группа (ФФНр)	2 раза в неделю	Учитель-логопед	В течение года
	Массаж	Коррекционная группа	По плану	Медсестра массажа	В течение года

VI. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

ФОРМЫ РАБОТЫ	СРОКИ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ		
Разработать содержание образовательной деятельности по реализации региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни во всех возрастных группах (с 3-4 лет)	2013-2014 гг.	Педагоги Учреждения
КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА		
Исследование состояния здоровья специалистами городской детской поликлиники и Учреждения	ежегодно	Медперсонал детского сада, члены психолого-педагогического консилиума
Регулярный осмотр детей медицинским персоналом.	По графику	Медперсонал детского сада
Определение группы здоровья.	ежегодно	Инструктор по физической культуре, старшая медсестра
Диагностика речевого развития детей	ежегодно	Учитель-логопед
Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в Учреждении с целью динамического наблюдения за их развитием.	ежегодно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Диагностика общей физподготовленности детей по нормативам	в начале и конце учебного года	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.	При поступлении ребенка в детский сад	Старшая медсестра, воспитатели, инструктор по физической культуре
Разработка индивидуальных и групповых планов оздоровительной работы	2014-2015гг.	Воспитатели, инструктор по физической культуре Старшая медсестра Медсестра бассейна
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		

Разработать конспекты физкультурных занятий различных видов, внедрить комплексный подход к проведению оздоровительной работы	2013 - 2015 годы	инструктор по физической культуре,
Организация работы спортивных секций	2015-2018гг.	Заместитель заведующей по ВОР, воспитатели, инструктор по физической культуре
Внедрение здоровьесберегающих методик и технологий в режим Учреждения	Постоянно	Педагогический коллектив
Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду	Постоянно	Коллектив учреждения Педагог-психолог
Проведение закаливающих процедур	Постоянно	Воспитатели
Активизация двигательной активности детей	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение профилактической работы среди детей и педагогов	По плану	Медперсонал Учреждения
Организация сбалансированного питания детей	Постоянно	Старшая медсестра, заведующий ДОУ
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА		
Проведение специальных коррекционных занятий, упражнений	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение индивидуальной работы с детьми	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение медицинских процедур	Постоянно по плану врача	Медперсонал Учреждения
КОНСУЛЬТАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА		
Работа психолого-медико-педагогического консилиума Учреждения	Постоянно	Председатель ПМПк
Консультации, семинары, практические занятия для педагогов	По годовому плану	Заместитель заведующего по ВОР Медицинский персонал Учреждения
Работа консультативной психолого-медико-педагогической службы для родителей	Постоянно	Заместитель заведующего по ВОР Медицинский персонал Педагог - психолог
МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ		
Оснащение тренажерного зала разнообразным оборудованием для коррекционной и профилактической работы;	2014-2015гг.	Заведующий Заместитель заведующего по АХР

Оборудование спортивной площадки «дорожкой здоровья», «полосой препятствий» для развития выносливости, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе	2013-2015гг.	Заведующий Совет родителей инструктор по физической культуре
Обновление игрового и спортивного оборудования, детской мебели, техническое оснащение, приобретение стационарного оборудования	2013-2018гг.	Заведующий Управляющий совет Совет родителей Заместитель заведующего по АХР
Пополнение спортивного инвентаря мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками	2014-2018гг.	Управляющий совет Совет родителей Воспитатели
Создание аудиотеки релаксационной музыки	2014-2015гг.	Музыкальные руководители Педагог-психолог
Восстановление зон уединения	2014-2015гг.	Воспитатели
Пополнение физкультурные уголки в группах новым оборудованием.	2013-2018 гг.	Воспитатели
Приобретение и изготовление таблиц, макетов, плакатов по валеологическому воспитанию детей.	2013-2018 гг.	Воспитатели, Заместитель заведующего по ВОР
Создание библиотеки валеологической литературы	2013-2018гг.	Заместитель заведующего по ВОР

II. ПЛАН ПРОФИЛАКТИЧЕСКИ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УЧРЕЖДЕНИИ

Месяц	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Сентябрь	1. Профилактическая смазка носа (оксолиновая мазь); 2. Прием детей на воздухе, а также проведение зарядки и занятий по физической культуре на улице; 3. Точечный массаж 9 волшебных точек; 4. Побудка с применением закаливающих мероприятий; 5. Полоскание горла водой (после сна).	II-III неделя I-IV неделя III-IVнеделя ежедневно III неделя	м/с бассейна Котолевская З.А. воспитатели групп инструктор по ФИЗО воспитатели групп воспитатели групп м/с бассейна Котолевская З.А.
Октябрь	1. Профилактическая смазка носа (оксолиновая мазь); 2. Волшебная капля (элеутерококк); 3. Полоскание горла раствором фурацилина; 4. Побудки с применением дыхательной гимнастики и гимнастики для стоп; 5. Витаминизация 3-го блюда; 6. Точечный массаж 9 волшебных точек.	II-III неделя I неделя IV-V неделя ежедневно ежедневно III-IVнеделя	м/с бассейна Котолевская З.А. м/с бассейна Котолевская З.А. м/с бассейна Котолевская З.А. воспитатели групп старшая м/с Минеева А.В. воспитатели групп
Ноябрь	1. Профилактическая смазка носа (оксолиновая мазь); 2. Лимонно-чесночная настойка; 3. Полоскание горла «соленой водой» (после сна); 4. Побудки с применением дыхательной гимнастики и гимнастики для стоп; 5. Витаминизация 3-го блюда; 6. Точечный массаж 9 волшебных точек; 7. «Волшебная приправа» (лук, чеснок).	I-II неделя II-III неделя III-IVнеделя ежедневно ежедневно II-III неделя ежедневно	м/с бассейна Котолевская З.А. м/с бассейна Котолевская З.А. м/с бассейна Котолевская З.А. воспитатели групп старшая м/с Минеева А.В. воспитатели групп воспитатели групп
Декабрь	1. Профилактическая смазка носа (оксолиновая мазь); 2. Поливитамины; 3. Точечный массаж; 4. Чесночные медальоны; 5. Побудки с применением дыхательной гимнастики и гимнастики для стоп; 6. Витаминизация 3-го блюда; 7. «Волшебная приправа» (лук,	I-II неделя I-II неделя II-III неделя ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	м/с бассейна Котолевская З.А. м/с бассейна Котолевская З.А. воспитатели групп родители воспитатели групп старшая м/с Минеева А.В. воспитатели групп

	чеснок); 8. Полоскание горла волшебной травой (эвкалипт, ромашка, календула, шалфей).	в дни когда нет занятий в бассейне	м/с бассейна Котолевская З.А.
Январь	1. Профилактическая смазка носа (оксолиновая мазь); 2.Поливитамины 3. «Волшебная приправа» (лук, чеснок); 4. Точечный массаж; 5. Полоскание горла раствором фурацилина; 6. Витаминизация 3-го блюда 7. Чесночные медальоны	III-V неделя III-IV неделя ежедневно III-V неделя III-V неделя ежедневно ежедневно	м/с бассейна Котолевская З.А. м/с бассейна Котолевская З.А. воспитатели групп воспитатели групп м/с бассейна Котолевская З.А. старшая м/с Минеева А.В. родители
Февраль	1. Профилактическая смазка носа (оксолиновая мазь); 2. Поливитамины; 3. Полоскание горла «соленой водой» (после сна); 4. «Волшебная приправа» (лук, чеснок); 5. Чесночные медальоны; 6. Витаминизация 3-го блюда; 7. Побудка с закаливающими мероприятиями; 8. Волшебная капля (элеутерококк).	I-II неделя III-IVнеделя I-II неделя ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно I-II неделя	м/с бассейна Котолевская З.А. м/с бассейна Котолевская З.А. м/с бассейна Котолевская З.А. воспитатели групп родители старшая м/с Минеева А.В. воспитатели групп м/с бассейна Котолевская З.А.
Март	1. Лимонно-чесночная настойка; 2. Витаминный напиток (шиповник); 3. Профилактическая смазка носа (оксолиновая мазь); 4. «Волшебная приправа» (лук, чеснок); 5. Чесночные медальоны; 6. Витаминизация 3-го блюда; 7. Побудка с закаливающими мероприятиями; 8. Полоскание горла волшебной травой	I-II неделя III-IV неделя III-IV неделя ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно I-II неделя	м/с бассейна Котолевская З.А. м/с бассейна Котолевская З.А. м/с бассейна Котолевская З.А. воспитатели групп родители старшая м/с Минеева А.В. воспитатели групп м/с бассейна Котолевская З.А.

Апрель	1. Волшебная капля (элеутерококк);	I-II неделя	м/с бассейна Котолевская З.А.
	2. Лимонно-чесночная настойка;	III-IV неделя	м/с бассейна Котолевская З.А.
	3. Профилактическая смазка носа (оксолиновая мазь);	III-IV неделя	м/с бассейна Котолевская З.А.
	4. Полоскание горла раствором фурацилина(после сна);	III-V неделя	м/с бассейна Котолевская З.А.
	5. Прием детей на воздухе, а также проведение зарядки и занятий по физической культуре на улице;	ежедневно	воспитатели групп инструктор по ФИЗО
	6. Точечный массаж 9 волшебных точек;	III-V неделя	воспитатели групп
Май	7. Побудки с применением дыхательной гимнастики;	ежедневно	воспитатели групп
	8. Витаминизация 3-го блюда.	ежедневно	старшая м/с Минеева А.В.
	1. Поливитамины;	II-III неделя	м/с бассейна Котолевская З.А.
	2. Полоскание горла соленой водой;	IV-V неделя	м/с бассейна Котолевская З.А.
	3. Витаминный напиток (шиповник);	IV-V неделя	м/с бассейна Котолевская З.А.
	4. Прием детей на улице, а также проведение зарядки и занятий по физической культуре на улице;	ежедневно	воспитатели групп инструктор по ФИЗО
	5. Точечный массаж 9 волшебных точек;	II-III неделя	воспитатели групп
	6. Побудки с применением дыхательной гимнастики;	ежедневно	воспитатели групп
	7. Витаминизация 3-го блюда.	ежедневно	старшая м/с Минеева А.В.

VIII. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ РАБОТНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

Заведующий Учреждением:

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 1 раз в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Заместитель заведующего по ВОР:

- контроль выполнения программы,
- обеспечение учебно-методическими и другими пособиями,
- анализ заболеваемости педагогов
- проведение семинаров, практикумов и др. мероприятий
- просветительская работа среди родителей,

Заместитель заведующего по АХР:

- создание материально-технических условий
- контроль выполнения младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации Программы,
- создание условий для предупреждения травматизма в Учреждении,

Старшая медсестра:

- проведение профилактически-оздоровительных мероприятий,
- контроль физического развития и состояния здоровья воспитанников,
- анализ заболеваемости воспитанников,
- проведение просветительской работы среди родителей и педагогов Учреждения,
- контроль проведения профилактически-оздоровительных мероприятий,

Воспитатели:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
 - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия:
 - сниженная температура воздуха
 - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
 - иммунопрофилактика
 - реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Повар

- организация рационального питания детей

- контроль соблюдения технологий приготовления блюд
- контроль соблюдения санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-гигиенического режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Егоров Б.Б.* Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. – М.:2009. С.233-235.
2. *Каменская В.Г. Котова С.А.* Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224с.
3. *Лукина Г.Г.* К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.
4. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 256с.
5. *Сочеванова Е.А.* Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб, 2007. – 22с.
6. *Филиппова С.О.* Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов. – СПб.: Белл, 2009. С. 86-90.
7. *Филиппова С.О.* Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. СПб., 2002. С 11.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В УЧРЕЖДЕНИИ

Двигательный режим включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных форм организации, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Ранний возраст (2-3 года)

№	Формы работы	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин)	Всего мин. в неделю	Кол-во недель в учеб. году	Общее кол-во годовых часов	% двигатель. активности
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	5	3	15	49	74	10%
2.	Утренняя гимнастика	5	5	25	49	123	16%
3.	Физкультурные занятия	3	10	30	36	180	33%
4.	Музыкально – ритмические движения (во время НОД по ОО «Музыка»)	2	5	10	36	36	7%
5.	Физкультминутки	5	2	10	36	36	7%
6.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (днем и вечером)	5	20	100	49	490	67%
7.	Индивидуальная работа по закреплению основных движений и воспитанию физических качеств	5	5	25	49	123	17%
8.	Гимнастика после дневного сна	5	3	15	49	74	10%

9.	Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	5	3	15	49	74	10%
10.	Самостоятельная двигательная активность	В течение всего дня с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года					
11.	Физкультурное развлечение		10-15 минут	1 в месяц = 4 мин /нед	49	20	3%
12.	Музыкальное развлечение		10-15 минут	1 в месяц = 4 мин/нед	49	20	3%
	Всего			4 часа 13 мин			

Дошкольный возраст (3-4 года)

№	Формы работы	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин)	Всего мин. в неделю	Кол-во недель в учеб. Году	Общее кол-во годовых часов	% двигатель. активности
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	5	5	25	49	82	11%
2.	Утренняя гимнастика	5	6	30	49	98	13%
3.	Физкультурные занятия	3	15	45	36	108	20%
4.	Музыкально – ритмические движения (во время НОД по ОО «Музыка»)	2	8	16	36	38	7%
5.	Физкультминутки	5	3	15	36	36	7%
6.	Плавание в бассейне / «сухое плавание»	2	15	30	24	48	13%
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (днем и вечером)	5	20	100	49	327	45%

8.	Индивидуальная работа по закреплению основных движений и воспитанию физических качеств	5	5	25	49	82	11%
9.	Гимнастика после дневного сна	5	5	25	49	82	11%
10.	Закаливающие процедуры воздухом: «дорожка здоровья», контрастные перебежки	5	3	25	49	49	7%
11.	Самостоятельная двигательная активность	В течение всего дня с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года					
12.	Спортивные упражнения	Как часть НОД по ОО «Физическая культура»; на прогулке в зимнее время в зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ					
13.	Физкультурное развлечение		15-20	1 в месяц	49		
14.	Музыкальное развлечение		15-20	1 в месяц	49		
15.	День здоровья			1 раз в квартал	36		
16.	Спортивный праздник		25	2 раза в год	36		
	Всего		6 часов	5ч 36 мин			

Дошкольный возраст (4-5 лет)

№	Формы работы	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин)	Всего мин. в неделю	Кол-во недель в учеб. году	Общее кол-во годовых часов	% двигатель. активности
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	5	7	35	49	86	12%
2.	Утренняя гимнастика	5	6	30	49	74	10%

	стика						
3.	Физкультурные занятия	3	20	60	36	108	20%
4.	Музыкально – ритмические движения (во время НОД по ОО «Музыка»)	2	10	20	36	36	7%
5.	Физкультминутки	5	3	15	36	27	5%
6.	Плавание в бассейне/ «сухое плавание»/	2	20	40	36	72	29%
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (днем и вечером)	5	30	150	49	368	50%
8.	Индивидуальная работа по закреплению основных движений и воспитанию физических качеств	5	10	50	36	90	17%
9.	Гимнастика после дневного сна	5	6	30	49	74	10%
10.	Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»; контрастные воздушные перебежки	5	4	20	49	49	7%
11.	Самостоятельная двигательная активность	В течение всего дня с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года					
12.	Спортивные упражнения	Как часть НОД по ОО «Физическая культура»; на прогулке в зимнее время в зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ					
13.	Физкультурное развлечение		20-25	1 в месяц	49		
14.	Музыкальное развлечение		20-25	1 в месяц	49		
15.	День здоровья			1 раз в квартал	36		
16.	Спортивный праздник		30	2 раза в год	36		

	Всего		8 часов	7 час 30 мин			
--	--------------	--	----------------	-------------------------	--	--	--

**Дошкольный возраст
(5-6 лет)**

(группа с фонетико-фонематическими нарушениями речи)

№	Формы работы	Число заня- тий в неде- лю	Продол- житель- ность за- нятий (мин)	Всего мин. в неделю	Кол-во недель в учеб. го- ду	Общее кол-во годовых часов	% дви- гат. ак- тив- ности
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	5	10	50	49	98	13%
2.	Утренняя гимнастика	5	10	50	49	98	13%
3.	Физкультурные занятия	3	25	75	36	108	20%
4.	Музыкально – ритмические движения (во время НОД по ОО «Музыка»)	2	15	30	36	43	8%
5.	Физкультминутки	5	5	25	36	36	7%
6.	Плавание в бассейне/ «сухое плавание»	2	25	50	24	48	13%
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (днем и вечером)	5	40	200	49	392	53%
8.	Индивидуальная работа по закреплению основных движений и воспитанию физических качеств	5	10	50	36	72	13%
9.	Гимнастика после дневного сна	5	6	30	49	59	8%
10.	Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	5	4	20	49	39	5%
11.	Самостоятельная двигательная актив-	В течение всего дня с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года					

	нось						
12.	Физкультурное раз- влечение		25-30	1 в месяц = мин 7/нед	49	14	2%
13.	Музыкальное раз- влечение		25-30	1 в месяц = 7мин /нед	49	14	2%
14.	Элементы спортив- ных игр	3	8	24	49	47	7%
15.	Спортивные упраж- нения	Как часть НОД по ОО «Физическая культура»; на прогулке в зимнее время в зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ					
16.	День здоровья		25-30	1 раз в квар- тал=2,5 мин/нед	49	4	0,5%
17.	Спортивный празд- ник		70	2 раза в год=1,4 мин/нед	49	2	0,2%
	Всего			10 час 20 мин			

Дошкольный возраст (5-6 лет)

(группа с нарушением опорно-двигательного аппарата)

№	Формы работы	Число зая- тий в неде- лю	Продол- житель- ность за- нятий (мин)	Всего мин. в неделю	Кол-во недель в учеб. го- ду	Общее кол-во годовых часов	% двиг- гат. ак- тив- ности
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	5	10	50	49	98	13%
2.	Утренняя гимнасти- ка/корректирующая	5	10	50	49	98	13%
3.	Физкультурные за- нятия	3	25	75	36	108	20%
4.	Музыкально – ритмические движе- ния (во время НОД по ОО «Музыка»)	2	15	30	36	43	8%
5.	Физкультминутки	5	5	25	36	36	7%
6.	Плавание в бас-	3	25	75	24	48	13%

	сейне/ «сухое плавание»						
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (днем и вечером)	5	40	200	49	392	53%
8.	Индивидуальная работа по закреплению основных движений и воспитанию физических качеств	5	10	50	36	72	13%
9.	Гимнастика после дневного сна	5	6	30	49	59	8%
10.	Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	5	4	20	49	39	5%
11.	Самостоятельная двигательная активность	В течение всего дня с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года					
12.	Физкультурное развлечение		25-30	1 в месяц = 7мин /нед	49	14	2%
13.	Музыкальное развлечение		25-30	1 в месяц = 7мин /нед	49	14	2%
14.	Элементы спортивных игр	3	8	24	49	47	7%
15.	Спортивные упражнения	Как часть НОД по ОО «Физическая культура»; на прогулке в зимнее время в зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ					
16.	День здоровья		25-30	1 раз в квартал=2,5 мин/нед	49	4	0,5%
17.	Спортивный праздник		70	2 раза в год=1,4 мин/нед	49	2	0,2%
	Всего			10час 45 мин			

**Дошкольный возраст
(6-7 лет)**

№	Формы работы	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин)	Всего мин. в неделю	Кол-во недель в учеб. году	Общее кол-во годовых часов	% двигат. активности
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	5	12	60	49	98	13%
2.	Утренняя гимнастика	5	10	50	49	82	11%
3.	Физкультурные занятия	3	30	90	36	108	14%
4.	Музыкально – ритмические движения (во время НОД по ОО «Музыка»)	2	17	34	36	41	8%
5.	Физкультминутки	5	6	30	36	36	7%
6.	Плавание в бассейне / «сухое плавание»	2	30	60	24	48	13%
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (днем и вечером)	5	40	200	49	327	45%
8.	Индивидуальная работа по закреплению основных движений и воспитанию физических качеств	5	10	50	36	60	11%
9.	Гимнастика после дневного сна	5	6	30	49	49	7%
10	Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	5	4	20	49	33	5%
11	Самостоятельная двигательная активность	В течение всего дня с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года					
12	Физкультурное развлечение			1 месяц = 8мин	49	13	2%

				/нед			
13	Музыкальное раз- влечение		35-40	1 в ме- сяц = 8мин /нед	49	13	2%
14	Элементы спор- тивных игр	3	10	30	49	49	7%
15	Спортивные упражнения	Как часть НОД по ОО «Физическая культура»; на прогулке в зимнее время в зависимости от погодных условий и в соответствии с требовани- ями ОП ДОУ					
16	День здоровья		35-40	1 раз в квартал= 3мин/нед	49	5	0,6%
17	Спортивный праздник		80	2 раза в год= 2мин/нед	49	3	0,4%
	Всего			10 час 45 мин			

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. **«Кулак-ребро-ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
2. **«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.
3. **«Ухо-нос».** Лево́й рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
4. **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.
5. **«Мельница»** Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.
6. **«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабля-

ются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

7. **«Вращение».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.
8. **«Руки-ноги».** Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь.

Ноги врозь – руки вместе.

Ноги вместе – руки вместе.

Ноги врозь – руки врозь.

РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций. При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1) «Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2) «Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивают; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет на-

чинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;
- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекачиваясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Литература:

1. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
2. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
3. Воспитатель ДООУ № 1-2008 г. (стр.9)
4. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равное по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть.

Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы.

После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом,

немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх,

распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаться «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧРЕЖДЕНИИ

Сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия осуществляется путем использования здоровьесберегающих технологий.

Ранний возраст (2-3 года)

Формы работы	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
Технология сохранения и стимулирования здоровья			
Подвижные игры	Как часть НОД «Физическая культура»; во время утреннего приема; на прогулке; малой подвижности перед НОД в утренний отрезок времени.	Игры подбираются в соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Игры, упражнения для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки	как часть НОД «Физическая культура», побудки, утренней гимнастики.	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Прогулки	В первой и второй половине дня	Организуются в соответствии с требованиями и нормами Сан ПиН	Воспитатели, младший воспитатель
Пальчиковая гимнастика	В НОД, или любой удобный отрезок времени	Индивидуально, с подгруппой или всей группой.	Воспитатели, воспитатель по ИЗО, музыкальный руководитель
Дорожки здоровья	После дневного сна со всей группой ежедневно.	Ходьба по сухому раздражителю, используется музыкальное сопровождение	Воспитатели.
Гимнастика пробуждения	После дневного сна со всей группой	Используются комплексы побудок в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке, с музы-	Воспитатели

		кальным сопровождением.	
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в НОД или любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки	Используется наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО, инструктор по физкультуре
Физкультминутки	В НОД ежедневно	Используются комплексы в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО
Дыхательная гимнастика	В НОД или любое свободное время	Проветривание помещения, обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели, музыкальный руководитель
Витаминизация	Ежедневно	Прием фитонцидов: лук, чеснок; овощные салаты, фрукты.	Воспитатели, младшие воспитатели
Технология обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на воздухе.	В соответствии с требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели
Образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни	Как часть НОД «Познавательное развитие», в режимные моменты согласно циклограмме.	В соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями ОП ДОУ.	Воспитатели
Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ежедневно в различные режимные моменты.	В соответствии с возрастными возможностями детей, согласно требованиям ОП ДОУ	Воспитатели, младшие воспитатели
Физкультурные развлечения	Один раз в месяц в музыкальном зале или на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
Музыкальное развлечение	Один раз в месяц в музыкальном зале	Одна из эффективных форм активного отдыха.	

Дошкольный возраст (3-4 года)

Формы работы	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
Технология сохранения и стимулирования здоровья			
Подвижные игры	Как часть НОД «Физическая культура»; во время утреннего приема; на прогулке; малой подвижности перед НОД в утренний отрезок времени.	Игры подбираются в соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Спортивные упражнения	Как часть НОД по ОО «Физическая культура»; на прогулке	В зимнее время зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ	Воспитатели
Игры, упражнения для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки	как часть НОД «Физическая культура», побудки, утренней гимнастики.	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Прогулки	В первой и второй половине дня	Организуются в соответствии с требованиями и нормами Сан ПиН	Воспитатели, младший воспитатель
Пальчиковая гимнастика	В НОД, или любой удобный отрезок времени	Индивидуально, с подгруппой или всей группой.	Воспитатели, воспитатель по ИЗО, музыкальный руководитель
Закаливание воздухом	После дневного сна со всей группой ежедневно	Контрастные воздушные перебежки, сон с доступом воздуха, «дорожки здоровья» в зависимости от плана закаливающих мероприятий	Воспитатели
Закаливание водой	По плану закаливающих мероприятий	Обширное умывание	Воспитатели
Гимнастика пробуждения	После дневного сна со всей группой	Используются комплексы побудок в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке, с музыкальным сопровождением	Воспитатели

		дением.	
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в НОД или любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки	Используется наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО, инструктор по физкультуре
Физкультминутки	В НОД ежедневно	Используются комплексы в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО
Дыхательная гимнастика	В НОД или любое свободное время	Проветривание помещения, обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели, музыкальный руководитель
Плавание в бассейне/ «сухое плавание»	1 раз в неделю по расписанию,	Занятия взаимозаменяемы, в зависимости от условий.	Инструктор по плаванию
Витаминация	Ежедневно	Прием фитонцидов: лук, чеснок; овощные салаты, фрукты.	Воспитатели, младшие воспитатели
Технология обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на воздухе.	В соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре
Утренняя гимнастика	Ежедневно в музыкальном зале	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей. Проводятся на свежем воздухе в соответствии с планом закаливающих мероприятий(осень, весной, летом)	Воспитатели
Образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни	Как часть НОД «Познавательное развитие», в режимные моменты согласно циклограмме.	В соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями ОП ДОУ.	Воспитатели
Культурно-гигиенические навыки	Ежедневно в различные режимные моменты.	В соответствии с возрастными возможностями детей, согласно требованиям ОП ДОУ	Воспитатели, младшие воспитатели
Физкультурные	Один раз в месяц в му-	Эффективная форма ак-	Инструктор по

развлечения	зыкальном зале или на прогулке	тивного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
Музыкальные развлечения	Один раз в месяц в музыкальном зале	Одна из эффективных форм активного отдыха.	Музыкальный руководитель, воспитатели
День здоровья	1 раз в квартал	Развивает физические качества, способствует сохранению и укреплению здоровья	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Спортивный праздник	2 раза в год	Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физкультуре, воспитатели

Дошкольный возраст (4-5 лет)

Формы работы	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
Технология сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время НОД 2-5 мин по мере утомляемости детей	Могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, пальчиковую, артикуляционную гимнастику	Воспитатели
Подвижные игры	Как часть НОД «Физическая культура»; во время утреннего приема; на прогулке; малой подвижности перед НОД в утренний отрезок времени.	Игры подбираются в соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Игры, упражнения для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки	как часть НОД «Физическая культура», побудки, утренней гимнастики.	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Прогулки	В первой и второй половине дня	Организуются в соответствии с требованиями ОП ДОУ и нормами Сан ПиНа	Воспитатели, младший воспитатель

Спортивные упражнения	На прогулке, как часть НОД «Физическое развитие» на прогулке	В зимнее время зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ	Воспитатели, инструктор по физкультуре
Пальчиковая гимнастика	В НОД, или любой удобный отрезок времени	Индивидуально, с подгруппой или всей группой.	Воспитатели, воспитатель по ИЗО, музыкальный руководитель
Закаливание воздухом	После дневного сна со всей группой ежедневно	Контрастные воздушные перебежки, сон с доступом воздуха, «дорожки здоровья» в зависимости от плана закаливающих мероприятий, используется музыкальное сопровождение.	Воспитатели
Закаливание водой	По плану закаливающих мероприятий	Обширное умывание	Воспитатели
Гимнастика пробуждения	После дневного сна со всей группой	Используются комплексы побудок в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке, с музыкальным сопровождением.	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в НОД или любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки	Используется наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО, инструктор по физкультуре
Физкультминутки	В НОД ежедневно	Используются комплексы в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО
Дыхательная гимнастика	В НОД или любое свободное время		Воспитатели, музыкальный руководитель
Плавание в бассейне/ «сухое плавание»	2 раза в неделю по расписанию,	Занятия взаимозаменяемы, в зависимости от условий	Инструктор по плаванию
Витаминизация	Ежедневно	Прием фитонцидов: лук, чеснок; овощные салаты, фрукты, ношение чесночных медальонов.	Воспитатели, младшие воспитатели
Технология обучения здоровому образу жизни			

Физкультурные занятия	2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на свежем воздухе.	В соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели
Образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни	Как часть НОД «Познавательное развитие», в режимные моменты согласно циклограмме.	В соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями ОП ДОУ.	Воспитатели
Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ежедневно в различные режимные моменты.	В соответствии с возрастными возможностями детей, согласно требованиям ОП ДОУ	Воспитатели, младшие воспитатели
Физкультурные развлечения	Один раз в месяц в музыкальном зале или на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
Музыкальные развлечения	Один раз в месяц в музыкальном зале	Одна из эффективных форм активного отдыха.	Музыкальный руководитель, воспитатели
День здоровья	Один раз в квартал	Развивает физические качества, способствует сохранению и укреплению здоровья.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Спортивный праздник	2 раза в год	Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, воспитатели

Дошкольный возраст (5-6 лет)

(группа с фонетико-фонематическими нарушениями речи)

Формы работы	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
Технология сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время НОД 2-5 мин по мере утомляемости детей	Могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз,	Воспитатели

		пальчиковую, артикуляционную гимнастику	
Подвижные игры	Как часть НОД «Физическая культура»; на прогулке; во время утреннего приема; малой подвижности перед НОД в утренний отрезок времени.	Игры подбираются в соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Спортивные упражнения	Как часть НОД по ОО «Физическая культура» в зимнее время; на прогулке в зимнее время	В зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ	Воспитатели Инструктор по физкультуре
Элементы спортивных игр	Как часть НОД «Физическая культура» (на воздухе), на прогулке в первой или второй половине дня	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Воспитатели
Игры, упражнения для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки	Как часть НОД «Физическая культура», побудки, утренней гимнастики.	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Прогулки	В первой и второй половине дня	Организуются в соответствии с требованиями и нормами Сан ПиНа	Воспитатели, младший воспитатель
Пальчиковая гимнастика	В НОД, или любой удобный отрезок времени	Индивидуально, с подгруппой или всей группой.	Воспитатели, воспитатель по ИЗО, музыкальный руководитель
Закаливание воздухом	После дневного сна со всей группой ежедневно	Контрастные воздушные перебежки, сон с доступом воздуха, «дорожки здоровья» в зависимости от плана закаливающих мероприятий используется музыкальное сопровождение.	Воспитатели.
Закаливание водой	По плану закаливающих мероприятий	Обширное умывание	Воспитатели
Гимнастика пробуждения	После дневного сна со всей группой ежедневно.	Ходьба по сухому раздражителю, используется музыкальное сопровождение	Воспитатели.
Побудки	После дневного сна со всей	Используются комплек-	Воспитатели

	группой	сы побудок в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке, с музыкальным сопровождением.	
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в НОД или любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки	Используется наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО, инструктор по физкультуре
Физкультминутки	В НОД ежедневно	Используются комплексы в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО
Дыхательная гимнастика	В НОД или любое свободное время	Проветривание помещения, обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели, музыкальный руководитель
Плавание в бассейне/«сухое плавание»	2 раза в неделю по расписанию инструктора	Занятия взаимозаменяемы, в зависимости от условий.	Инструктор по плаванию
Витаминизация	Ежедневно	Прием фитонцидов: лук, чеснок; овощные салаты, фрукты, ношение чесночных медальонов.	Воспитатели, младшие воспитатели
Технология обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на воздухе.	В соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели
Образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни	Как часть НОД «Познавательное развитие», в режимные моменты согласно циклограмме.	В соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями ОП ДОУ.	Воспитатели
Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ежедневно в различные режимные моменты.	В соответствии с возрастными возможностями детей, согласно требованиям ОП ДОУ	Воспитатели, младшие воспитатели
Физкультурные раз-	Один раз в месяц в музы-	Эффективная форма ак-	Инструктор по

влечения	кальном зале, на прогулке	тивного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
Спортивный праздник	Два раза в год, в музыкальном зале, бассейне, на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
Музыкальные развлечения	Один раз в месяц в музыкальном зале	Одна из эффективных форм активного отдыха.	Музыкальный руководитель, воспитатели
День здоровья	Один раз в квартал		Инструктор по физкультуре Воспитатели
Коррекционные технологии			
Артикуляционная гимнастика	3-5 раз в день	Выполняется с элементами дыхательной и голосовой	Воспитатели

Дошкольный возраст (5-6 лет)

(группа с нарушением опорно-двигательного аппарата)

Формы работы	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
Технология сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время НОД 2-5 мин по мере утомляемости детей	Могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, пальчиковую, артикуляционную гимнастику	Воспитатели
Подвижные игры	Как часть НОД «Физическая культура»; на прогулке; малой подвижности перед НОД в утренний отрезок времени.	Игры подбираются в соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Спортивные упражнения	Как часть НОД по ОО «Физическая культура»; на прогулке	В зимнее время в зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ и возможностями детей	Воспитатели Инструктор по физкультуре
Элементы	Как часть НОД «Физическая культура»	Игры подбираются в со-	Воспитатели

спортивных игр	ская культура» (на воздухе), на прогулке в первой или второй половине дня	ответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	
Игры, упражнения для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки	Как часть НОД «Физическая культура», побудки, утренней гимнастики.	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Прогулки	В первой и второй половине дня	Организуются в соответствии с требованиями ОП ДОУ и нормами Сан ПиНа	Воспитатели, младший воспитатель
Пальчиковая гимнастика	В НОД, или любой удобный отрезок времени	Индивидуально, с подгруппой или всей группой.	Воспитатели, воспитатель по ИЗО, музыкальный руководитель
Дорожки здоровья	После дневного сна со всей группой ежедневно.	Ходьба по сухому раздражителю, используется музыкальное сопровождение	Воспитатели.
Побудки	После дневного сна со всей группой	Используются комплексы побудок в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке, с музыкальным сопровождением.	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в НОД или любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки	Используется наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО, инструктор по физкультуре
Физкультминутки	В НОД ежедневно	Используются комплексы в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО
Дыхательная гимнастика	В НОД или любое свободное время	Проветривание помещения, обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели, музыкальный руководитель
Плавание в бассейне/ «сухое плавание»	3 раза в неделю по расписанию инструктора	Занятия взаимозаменяемы, в зависимости от условий.	Инструктор по плаванию
Витаминация	Ежедневно	Прием фитонцидов: лук, чеснок; овощные салаты, фрукты, ношение чеснока	Воспитатели, младшие воспитатели

		ночных медальонов.	
Технология обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на воздухе.	В соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре
Образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни	Как часть НОД «Познание», в режимные моменты согласно циклограмме.	В соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями ОП ДОУ.	Воспитатели
Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ежедневно в различные режимные моменты.	В соответствии с возрастными возможностями детей, согласно требованиям ОП ДОУ	Воспитатели, младшие воспитатели
Физкультурные развлечения	Один раз в месяц в музыкальном зале, на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
Спортивный праздник	Два раза в год, в музыкальном зале, бассейне, на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие. В соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
Музыкальные развлечения	Один раз в месяц в группе, в музыкальном зале	Одна из эффективных форм активного отдыха.	Музыкальный руководитель, воспитатели
День здоровья	Один раз в квартал		Инструктор по физкультуре Воспитатели
Коррекционные технологии			
ЛФК	2-3 раза в год с каждым ребенком	По специальной методике по показаниям отклонения здоровья	Медсестра массажа
Корригирующая гимнастика	Утром, ежедневно	Включает дыхательные упражнения	Медсестра массажа, воспитатели
Массаж	2-3 раза в год с каждым ребенком		Медсестра массажа

**Дошкольный возраст
6-7 лет)**

Формы работы	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
Технология сохранения и стимулирования здоровья			

Динамические паузы	Во время НОД 2-5 мин по мере утомляемости детей	Могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, пальчиковую, артикуляционную гимнастику	Воспитатели
Подвижные игры	Как часть НОД «Физическая культура»; во время утреннего приема; на прогулке; малой подвижности перед НОД в утренний отрезок времени.	Игры подбираются в соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Спортивные упражнения	На прогулке в первой и второй половине дня	В зависимости от погодных условий	Воспитатели
Элементы спортивных игр	Как часть НОД «Физическая культура» (на воздухе). На прогулке в первой или второй половине дня	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Воспитатели
Игры, упражнения для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки	Как часть НОД «Физическая культура», побудки, утренней гимнастики.	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Прогулки	В первой и второй половине дня	Организуются в соответствии с требованиями и нормами Сан Пин	Воспитатели, младший воспитатель
Пальчиковая гимнастика	В НОД, или любой удобный отрезок времени	Индивидуально, с подгруппой или всей группой.	Воспитатели, воспитатель по ИЗО, музыкальный руководитель
Закаливание воздухом	После дневного сна со всей группой ежедневно.	Контрастные воздушные перебежки, сон с доступом воздуха, «дорожки здоровья» в зависимости от плана закаливающих мероприятий используется музыкальное сопровождение.	Воспитатели.
Закаливание водой	По плану закаливающих мероприятий	Обширное умывание	Воспитатели
Гимнастика пробуждения	После дневного сна со всей группой	Используются комплексы побудок в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке,	Воспитатели

		с музыкальным сопровождением.	
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в НОД или любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки	Используется наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО, инструктор по физкультуре
Физкультминутки	В НОД ежедневно	Используются комплексы в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО
Дыхательная гимнастика	В НОД или любое свободное время	Проветривание помещения, обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели, музыкальный руководитель
Плавание в бассейне / «сухое плавание»	2 раза в неделю в первой половине дня	Занятия взаимозаменяемы, в зависимости от условий.	Инструктор по плаванию
Витаминация	Ежедневно	Прием фитонцидов: лук, чеснок; овощные салаты, фрукты, ношение чесночных медальонов.	Воспитатели, младшие воспитатели
Технология обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на воздухе.	В соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре
Утренняя гимнастика	Ежедневно в музыкальном зале	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей.	Воспитатели
Образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни	Как часть НОД «Познавательное развитие», «Физическая культура», в режимные моменты согласно циклограмме.	В соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями ОП ДОУ.	Воспитатели
Воспитание культурно-гигиенических навыков	Ежедневно в различные режимные моменты.	В соответствии с возрастными возможностями детей, согласно требованиям ОП ДОУ	Воспитатели, младшие воспитатели

Физкультурные развлечения,	Один раз в месяц в музыкальном зале, на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
Музыкальные развлечения	Один раз в месяц в музыкальном зале	Одна из эффективных форм активного отдыха.	Музыкальный руководитель, воспитатели
День здоровья	Один раз в квартал		Инструктор по физкультуре
Спортивный праздник	Два раза в год	в музыкальном зале, бассейне, на прогулке	Инструктор по физкультуре Воспитатели

