

ПРИНЯТО

На педагогическом совете № 2
06.11.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада № 54
_____ А.А.Славская

Приказ № ____ -ОД от 09.11.2020 г.

Приложение № 1 Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детского сада № 54

Программа «Здоровые дети» построения воспитательно-образовательного процесса с воспитанниками групп оздоровительной направленности МБДОУ детского сада № 54



РАЗРАБОТАНА РАБОЧЕЙ ГРУППОЙ:

Славская А.А. – заведующий д/с

Белоусова В.В. – учитель-логопед

Клименко С.В. – музыкальный руководитель

Солмашова М.Ю. – инструктор по физической культуре

Сафронова Е.Н. – воспитатель 1 кв. категории

Содержание

Раздел 1. Целевой

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Паспорт программы.....	5
1.3. Принцип построения программы.....	7
1.4. Направления работы по программе.....	8
1.5. Обеспечение реализации направлений программы.....	10

Раздел 2. Содержательный

2.1. План-график оздоровительных и профилактических мероприятий.....	12
2.2. Использование нетрадиционного оздоровления по возрастным категориям детей дошкольного возраста.....	15
2.3. Формы и методы оздоровления детей.....	16
2.4. Модель двигательного режима.....	16
2.5. Планирование оздоровительной системы работы в режиме дня.....	17
2.6. Оздоровительные мероприятия для всех возрастных групп.....	18
2.7. Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.....	19

Раздел 3. Организационный

3.1. Условия реализации программы.....	20
3.2. Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей.....	20
3.3. Методический комплекс к программе.....	21
3.4. Диагностика уровня здоровья дошкольников.....	22
Приложение 1. Летне-оздоровительная работа в МБДОУ детском саду № 54.....	25
Приложение 2. Паспорт здоровья воспитанников МБДОУ детского сада № 54.....	30
Приложение 3. Комплекс мероприятий по оздоровлению.....	32
Приложение 4. Примерные конспекты досугов, занятий, развлечений.....	

Раздел 1. Целевой

1.1. Пояснительная записка

Программа «Здоровые дети» построения воспитательно-образовательного процесса с воспитанниками групп оздоровительной направленности МБДОУ детского сада № 54 (далее Программа) представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы с часто и длительно болеющими детьми, детьми с ослабленным состоянием здоровья и имеющих рекомендации по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья воспитанников, отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления, на основе изученных специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщения опыта оздоровительно - профилактической работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Целью Программы является создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей в группах оздоровительной направленности, становления ценностей здорового образа жизни у детей и родителей.

Программа разработана с использованием методического обеспечения программы «Детство», разработанного авторами программы и преподавателями кафедры дошкольной педагогики Института детства РГПУ им А.И.Герцена по образовательной области «Физическое развитие», а также программы «Остров здоровья» под редакцией Е.А.Александровой «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».

Программа составлена в соответствии с требованиями:

- Международно-правовые акты:

- Конвенция о защите прав человека и основных свобод от 04.11.1950 (с изм. и доп.);
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Декларацией прав ребёнка (провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959).

- Документы Федеральных служб:

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 (Утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26).

- Нормативно-правовые документы Минобразования России:

- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н (с изм. от 25.12.2014) "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 N 30550);

- Законы РФ:

- Конституция РФ от 12.12.1993 (с изм. и доп.);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Областные законы:

- Областной закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Постановление Правительства Ростовской области от 25.09.2013 № 596 «Об утверждении государственной программы Ростовской области «Развитие образования».

Осуществление индивидуального подхода к детям с ослабленным здоровьем достигается путем рациональной регламентации деятельности, объема, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребенка условий психологического комфорта. Воспитательно - образовательная работа с такими детьми должна строиться по принципу постепенности увеличения сложности заданий и интенсивности нагрузок и предусматривать максимально широкое использование современных наглядных материалов, технических средств и прогрессивных педагогических технологий.

Детей, имеющих несущественные функциональные отклонения со стороны отдельных органов или физиологических систем, не следует без достаточных оснований и заключения врача освобождать от физкультурных занятий, а можно лишь ограничить для них на определенное время те виды нагрузок, которые для них трудны, т. е. упражнения с высокой интенсивностью движений. В дальнейшем по согласованию с врачом комплексы упражнений для этих детей могут усложняться с тем, чтобы они постепенно включались в общий двигательный режим. Такой переход должен происходить по мере улучшения состояния здоровья ребенка, повышения физиологических возможностей его организма и работоспособности. Главное, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в ДОУ, как организованные, так и самостоятельные, благоприятно отразились и на развитии моторики, и на здоровье, способствовали повышению выносливости.

Щадящий режим двигательных нагрузок на начальном этапе работы по физическому воспитанию с детьми с ослабленным здоровьем и подверженным частым простудным заболеваниям состоит главным образом в том, что для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе: интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками.

Максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхо-легочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения,

развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. При выполнении детьми физических упражнений целесообразно широко использовать различные предметы - гимнастические палки, мячи разных размеров; полезны упражнения у гимнастической стенки, использование велотренажеров.

Особая роль в повышении физических и физиологических возможностей детей принадлежит упражнениям, улучшающим местное крово- и лимфообращение: приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересеченной местности и др. Все эти упражнения, наряду с другими программными заданиями, можно включать как в организованные занятия физкультурой, так и в утреннюю гимнастику при соблюдении индивидуального подхода к детям. Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особенно остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно-закаливающих и лечебных процедур, требующих определенных временных затрат (массаж, фитотерапия и пр.), необходимо принять все меры для того, чтобы режим дня не нарушался - не сокращались длительность прогулок, дневного сна, время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Этому будет способствовать рациональная организация всего оздоровительного процесса, включающая последовательность, сочетание процедур, длительность их проведения, а также хорошая подготовка к процедурам самих детей.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных занятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

1.2. Паспорт программы

<i>Полное наименование</i>	Программа «Здоровые дети» построения воспитательно-образовательного процесса с воспитанниками групп оздоровительной направленности МБДОУ детского сада № 54
<i>Статус программы</i>	Нормативный документ, регламентирующий работу групп оздоровительной направленности ДОУ, включен в вариативную часть ООП МБДОУ детского сада № 54
<i>Сроки реализации программы</i>	Программа будет реализована в группах оздоровительной направленности в течение 3 лет. В период с 2020 г. по 2023 г.
<i>Практическая значимость</i>	Предусматривает круглогодичное применение действенных методов поддержания здоровья воспитанников
<i>Основания для</i>	Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155 "Об

<i>разработки</i>	утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"; Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Постановление Правительства Ростовской области от 25.09.2013 № 596 «Об утверждении государственной программы Ростовской области «Развитие образования».
<i>Обоснование проблемы</i>	На базе учреждения открыты и функционируют три возрастные группы оздоровительной направленности это свидетельствует о том, что на сегодняшний день дети в возрасте от 1,5 до 7 лет подвержены частыми простудными и другим заболеваниями. Как известно, когда ребенок болеет, это становится общей бедой как и родителей так и педагогов в ДООУ. Не окрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами пытаемся помочь ему: обследуем его у врачей, приобретаем дорогостоящие лекарства и т.д. Часто болеющий ребенок пропускает детский сад, а значит вовремя не усваивает основную образовательную программу, отстает от своих ровесников. Для оздоровления и поддержки детского здоровья существует много разнообразных немедикаментозных методов воздействия на организм, систематичное применение которых способствует укреплению здоровья воспитанников.
<i>Цель программы</i>	создание условий для обеспечения укрепления здоровья воспитанников путем применения эффективных форм оздоровления детей в условиях детского сада
<i>Задачи программы</i>	- преодоление имеющихся нарушений состояния здоровья и физического развития детей, снижение заболеваемости; -формирование у детей осознанного отношения к сохранению и укреплению здоровья и овладение навыками самооздоровления; - обеспечение всестороннего и гармоничного развития физических качеств детей; - мониторинг состояния здоровья и физического развития детей в процессе реализации программы.
<i>Направления программы</i>	1.Профилактическое (обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям детского сада; организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима; решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания; предупреждение острых заболеваний и психологического дискомфорта методами неспецифической медико-психолого-педагогической профилактики; проведение специальных, социальных, санитарных мер по

	профилактике и распространению инфекционных заболеваний) 2.Организационное (организация здоровьесберегающей развивающей среды в ДОУ; определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики; составление индивидуальных планов оздоровления; пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов) 3.Лечебное (противорецидивная профилактика хронических заболеваний; коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии)
<i>Механизмы реализации</i>	-поэтапное внедрение здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями воспитанников; -взаимодействие всех участников воспитательно-образовательного процесса (дети, родители (законные представители), педагоги); - проведение оздоровительных мероприятий
<i>Предполагаемые конечные результаты</i>	1.Осознание понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья воспитанников; 2. Овладение дошкольниками навыками самооздоровления; 3. Снижение уровня общей заболеваемости воспитанников ДОУ; 4. Разработка и транслирование эффективной комплексной системы формирования здоровья детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем.

1.3. Принципы построения программы

Принцип научности	подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
Принцип активности и сознательности	взаимодействие всех участников воспитательно-образовательного процесса в поиске новых, эффективных методов т целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
Принцип комплексности и интегративности	решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего процесса воспитания и обучения в ДОУ
Принцип личностной ориентации и преемственности	организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья
Принцип гарантированной результативности	реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-

	педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития
Принцип природосообразности	определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к ЗОЖ
Принцип дифференциации содержания педагогического процесса	педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей

1.4. Направления работы по программе

Первое	комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами: • Осмотр детей специалистами детской поликлиники; • Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОО; • Диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и конце пребывания детей в ДОО.
Второе	включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей. К организационным условиям здесь относятся: Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности; Преобладание циклических упражнений; Циклы физкультурных занятий: - традиционные; - нетрадиционные; - тренировочные; - занятия-соревнования; - самостоятельные; - интегрированные с другими видами деятельности; - праздники и развлечения; Ежедневный режим прогулок - 3-4 часа; Гимнастика после сна; Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями; Создание необходимой развивающей среды; Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня; Занятия по формированию здорового образа жизни.
Третье	определяет систему эффективного закаливания по ступеням:

	от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур: - Босохождение; - Ходьба по «дорожкам здоровья» (ребристая доска, солевая дорожка, дорожка со шипами, пуговичками, по «гусенице»-профилактика плоскостопия); - Обмывание стоп; - Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры; - Воздушные ванны в облегченной одежде; - Солнечные ванны; - Гимнастика для глаз; - Пальчиковая гимнастика; - Дыхательная гимнастика; - Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года; - Массаж: точечный, игровой, самомассаж (рук, лица и тела)
Четвертое	связано с осуществлением профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия: - постоянный контроль осанки; - контроль на занятиях по физическому воспитанию; - подбор мебели в соответствии с ростом детей; - сбалансированное питание; - вакцинация против гриппа; - потребление фитонцидов (чеснока и лука); - употребление соков и фруктов (второй завтрак); - кварцевание помещений
Пятое	использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье: - пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ; - дыхательная гимнастика; - гимнастика для глаз; - психогимнастика; - хождение по «дорожкам здоровья»; - ароматерапия; - оздоровительно-развивающие игры; - игровой массаж; - релаксация; - физкультурные минутки
Шестое	считается комплекс психогигиенических мероприятий: - элементы музыкотерапии (музыка сопровождает большинство режимных моментов) - обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.
Седьмое	является реабилитация и профилактическая работа:

	- реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчет физических нагрузок); - профилактическая работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки; - профилактическая работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой; - индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений; - индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями группы.
Восьмое	является консультативно-информационная работа: - оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям (законным представителям) воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников; - открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий; - участие родителей (по возможности) в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана; - оформление папок, ширм, памяток, консультаций, информационных стендов; - проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

1.5. Обеспечение реализации направлений программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственные
<i>Техническое и кадровое обеспечение</i>		
1	Оснащение ДОУ необходимым оборудованием: спортивным (тренажеры, мячи и т.д.)	заведующий ДОУ
2	Осуществление ремонта пищеблока, коридоров, игровых площадок	заведующий ДОУ, зам. зав. по АХР
3	Пополнение РППС пособиями (мягкие модули, массажеры)	
4	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса, своевременный ремонт мебели и оборудования ДОУ)	зам. зав. по АХР, старший воспитатель
5	Кадровое обеспечение (наличие всех необходимых единиц в штатах)	заведующий ДОУ
<i>Организационно-педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение</i>		
1	Разработка программы здоровья и осуществление контроля за выполнением оздоровительных	заведующий ДОУ, старший воспитатель

	мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	
2	Разработка и организация здоровьесберегающих методик в педагогическом процессе	старший воспитатель, инструктор по физ.культуре
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - элементы точечного массажа (по А.А.Уманской); - пальчиковая и артикуляционная гимнастика; - дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой; - Психогимнастика по методике Чистяковой; - «Дорожки здоровья»; - Звуковая гимнастика Лобанова; - Лечебные игры Галанова; - Театр физического развития и оздоровления Ефименко; - Игровой массаж А.Уманской, К.Динейки	Старший воспитатель, специалисты, воспитатели
4	Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам	Старший воспитатель, инструктор по физ.культуре
5	Упорядочение времени специально организованных занятий и активного отдыха детей	Старший воспитатель
6	Создание здорового психологического микроклимата коллектива взрослых и детей	Специалисты, воспитатели
7	Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей	Старший воспитатель
8	Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДОУ и в семье	Старший воспитатель, специалисты, воспитатели
9	Организация тесного и продуктивного сотрудничества с медико-психологическими и социальными институтами детства в городе	заведующий ДОУ, старший воспитатель
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	заведующий ДОУ, старший воспитатель, специалисты, воспитатели

Раздел 2. Содержательный

2.1. План-график оздоровительных и профилактических мероприятий

Месяц	Наименование мероприятий	Кратность выполнения	Возрастная группа
Сентябрь	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно, после обеда, в течение 2 минут	Все возрастные группы ДОУ
	Ионизации воздуха (с ультрафиолетовой лампой)	30-40 минут, ежедневно Группа с 14-00 до 14-40; Спальня с 11-00 до 11.40	
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно, после каждого занятия	
	Ходьба босиком по дорожкам здоровья	Ежедневно, после дневного сна	
	Дневная и вечерняя прогулки на свежем воздухе при температуре, разрешённой требованиями СанПиН	Ежедневно	
Октябрь	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно, после обеда, в течение 2 минут	Все возрастные группы ДОУ
	Ионизации воздуха (с ультрафиолетовой лампой)	30-40 минут, ежедневно Группа с 14-00 до 14-40; Спальня с 11-00 до 11.40	
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно, после каждого занятия	
	Ходьба босиком по дорожкам здоровья	Ежедневно, после дневного сна	
	Дневная и вечерняя прогулки на свежем воздухе при температуре, разрешённой требованиями СанПиН	Ежедневно	
Ноябрь	Натуропатия (чесночные бусы, чесночно -луковый фон в группе)	Ежедневно, в течение дня	Все возрастные группы ДОУ
	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно, после обеда, в течение 2 минут	
	Ионизации воздуха (с ультрафиолетовой лампой)	30-40 минут, ежедневно Группа с 14-00 до 14-40; Спальня с 11-00 до 11.40	
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно, после каждого занятия	

	Ходьба босиком по дорожкам здоровья	Ежедневно, после дневного сна	
	Дневная и вечерняя прогулки на свежем воздухе при температуре, разрешённой требованиями СанПиН	Ежедневно	
Декабрь	С-витаминизация третьего блюда, витаминотерапия	Ежедневно, в обед	Все возрастные группы ДОУ
	Натуропатия (чесночные бусы, чесночно -луковый фон в группе)	Ежедневно, в течение дня	
	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно, после обеда, в течение 2 минут	
	Ионизации воздуха (с ультрафиолетовой лампой)	30-40 минут, ежедневно Группа с 14-00 до 14-40; Спальня с 11-00 до 11.40	
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно, после каждого занятия	
	Ходьба босиком по дорожкам здоровья	Ежедневно, после дневного сна	
	Дневная и вечерняя прогулки на свежем воздухе при температуре, разрешённой требованиями СанПиН	Ежедневно	
Январь	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно, после обеда, в течение 2 минут	Все возрастные группы ДОУ
	Ионизации воздуха (с ультрафиолетовой лампой)	30-40 минут, ежедневно Группа с 14-00 до 14-40; Спальня с 11-00 до 11.40	
	Физические упражнения (профилактика искривления осанки и плоскостопия)	2 раза в неделю	
Февраль	С-витаминизация третьего блюда, витаминотерапия	Ежедневно, в обед	Все возрастные группы ДОУ
	Натуропатия (чесночные бусы, чесночно -луковый фон в группе)	Ежедневно, в течение дня	
	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно, после обеда, в течение 2 минут	
	Ионизации воздуха (с ультрафиолетовой лампой)	30-40 минут, ежедневно Группа с 14-00 до 14-40; Спальня с 11-00 до 11.40	
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно, после каждого занятия	
	Ходьба босиком по дорожкам	Ежедневно, после	

	здоровья	дневного сна	
Март	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно, после обеда, в течение 2 минут	Все возрастные группы ДОУ
	Ионизации воздуха (с ультрафиолетовой лампой)	30-40 минут, ежедневно Группа с 14-00 до 14-40; Спальня с 11-00 до 11.40	
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно, после каждого занятия	
	Ходьба босиком по дорожкам здоровья	Ежедневно, после дневного сна	
	Дневная и вечерняя прогулки на свежем воздухе при температуре, разрешённой требованиями СанПиН	Ежедневно	
Апрель	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно, после обеда, в течение 2 минут	Все возрастные группы ДОУ
	Ионизации воздуха (с ультрафиолетовой лампой)	30-40 минут, ежедневно Группа с 14-00 до 14-40; Спальня с 11-00 до 11.40	
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно, после каждого занятия	
	Ходьба босиком по дорожкам здоровья	Ежедневно, после дневного сна	
	Дневная и вечерняя прогулки на свежем воздухе при температуре, разрешённой требованиями СанПиН	Ежедневно	
Май	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно, после обеда, в течение 2 минут	Все возрастные группы ДОУ
	Ионизации воздуха (с ультрафиолетовой лампой)	30-40 минут, ежедневно Группа с 14-00 до 14-40; Спальня с 11-00 до 11.40	
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно, после каждого занятия	
	Ходьба босиком по дорожкам здоровья	Ежедневно, после дневного сна	
	Дневная и вечерняя прогулки на свежем воздухе при температуре, разрешённой требованиями СанПиН	Ежедневно	

2.2. Использование нетрадиционного оздоровления по возрастным категориям детей дошкольного возраста

Мероприятия	Возрастная категория детей			
	1-мл. группа	2-мл. группа	средняя	Старшая и подготовит.
Элементы точечного массажа по А.А. Уманской	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В полном объеме	В полном объеме
Пальчиковая гимнастика	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В полном объеме	В полном объеме
Дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой	-	Начальный комплекс	Начальный комплекс	Полный комплекс
«Дорожки здоровья»	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
Звуковая гимнастика Лобанова	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
Лечебные игры А.Галанова	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
Игровой массаж А.Уманской К.Динейки	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
Антистрессовый и интеллектуальный массажи	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
Очистительное дыхание	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
Релаксация	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс

2.3. Формы и методы оздоровления детей

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Возрастные группы
1	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период), гибкий режим	Все группы
2	Физические упражнения	Утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия, подвижные и динамичные игры, профилактическая гимнастика, спортивные игры, дозированная ходьба	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	Умывание, мытье рук, игры с водой, обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Световые и воздушные ванны	Проветривание помещений, прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	Развлечение, игры, праздники, забавы, дни здоровья, каникулы	Все группы
6	Арома- и фитотерапия	Ароматизация помещений, фитопитание	Все группы
7	Диетотерапия	Рациональное питание, индивидуальное меню	Все группы
8	Свето-цветотерапия	Обеспечение светового режима, цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
9	Музыкальная терапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкально-театральная деятельность	Все группы

2.4. Модель двигательного режима

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Особенность организации
Физкультурно – оздоровительные мероприятия	
Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на свежем воздухе 10 – 12 мин
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием	Ежедневно 7 – 10 мин

статических поз)	
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3- 5 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно на утренней прогулке 20 – 25 мин.
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, группами по 5 – 7 человек на утренней прогулке, длительностью 3 – 7 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин.
Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводятся после дневного сна в течение 5-7 минут
Специально организованные занятия в режиме дня	
По физической культуре	2 раза в неделю, 1 на прогулке
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
Физкультурно-массовые занятия	
Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год- в конце декабря и в конце марта
Физкультурно - спортивные праздники	2 – 3 раза в год (40 мин) (руководитель по физкультуре)
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц (30 мин) (воспитатели)
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	
Домашние задания	Определяет воспитатель
Участие родителей в мероприятиях	Подготовка и проведение досугов, праздников, дней здоровья

2.5. Планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня

Утренняя гимнастика:	- дыхательная гимнастика - пальчиковая гимнастика - обще - развивающие упражнения -использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем.
Перед занятиями:	- точечный массаж - интеллектуальный массаж.
Физкульт минутки на занятиях:	- дыхательные упражнения - пальчиковая гимнастика

Утренняя прогулка:	- дыхательная гимнастика - оздоровительная ходьба, бег
Перед сном:	- релаксация, саморегуляция
После сна:	- гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика - пальчиковая гимнастика
Перед ужином:	- массаж по профилактике простудных заболеваний - ритмическая гимнастика

2.6. Оздоровительные мероприятия для всех возрастных групп

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графика);
2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети должны находиться в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды);
3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период на свежем воздухе);
4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной и ночной сон, общая длительность пребывания детей на свежем воздухе;
5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе;
6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр, если температура ниже -15 С проводить с детьми игры с наиболее интенсивной двигательной нагрузкой, в теплую погоду – спокойные игры;
7. Уделять особое внимание беговым упражнениям для тренировки и совершенствования общей выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества с учетом заболеваемости;
8. Исключить шумные игры за 30 минут до возвращения детей с прогулки;
9. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка;
10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну;
11. Строго соблюдать время, отведенное для сна;
12. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнения выполнять после сна, лежа в постели);
13. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи. При каждом полоскании использовать около 1/3 стакана воды;
14. В летний период: хождение босиком по траве, земле, асфальту; игры детей с водой; все виды занятий, кроме ИЗО, проводить на свежем воздухе, использовать босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию;
15. Проводить контрольное обследование детей в группах сада.

2.7. Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия

1. И.П. (исходное положение) – сидя на скамейке или стуле, правую ногу вперед поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз
2. И.П. – тоже упражнение в положении стоя. Повторить 10 раз.
3. И.П. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в И.П., повторить 6-8 раз.
4. И.П. – стоя на наружных сводах стоп – полуприсед – 6-8 раз.
5. И.П. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп – 30-60 секунд.
6. И.П. – основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в И.П., повторить 10-15 раз.
7. И.П. – стоя носками внутрь, пятками наружу – подняться на носки – вернуться в И.П., повторить 10 раз.
8. И.П. – стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне – вернуться в И.П., повторить 6-8 раз.
9. И.П. – стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки, вернуться в И.П., повторить 6-8 раз. Затем поменять ноги.
10. И.П. – стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны), покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь, повторить 8-10 раз.
11. И.П. – стоя на носках, повернуть пятку наружу – вернуться в И.П. – 8-10 раз.
12. И.П. – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони, сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, 8-10 раз.
13. И.П. – стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить в коленях, вернуться в И.П., 6-8 раз повторить.
14. И. П. – упор, стоя на четвереньках, передвигаться небольшими шагами вперед (30-40 секунд), то же самое прыжками «зайчиком».
15. И.П. - ходьба в полуприседе (30-40 секунд).
16. И.П. – стоя, поднять левую (правую) ногу, разгибая и сгибая стопы (оттягивание носка вниз и на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе, повторить 10-12 раз каждой ноги.
17. И.П. – стоя, поворот стопы наружу, поворот стопы внутри поднятой ногой, 4-6 раз.
18. И.П. – круговые движения стопой.
19. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутри.
20. Ходьба гусиным шагом.
21. И.П. – захватить пальцами ног карандаш или палочку, ходьба 30-40 секунд.

Раздел 3. Организационный

3.1. Условия реализации программы

В МБДОУ детском саду № 54 приведена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта развивающая предметно-пространственная среда и имеется следующее:

- зал для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
- спортивная площадка для занятий на воздухе;
- картотека подвижных игр;
- большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;
- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- кабинет логопеда (логопункт) для индивидуальной коррекционной работы;
- кабинет психолога;
- медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор)
- закаливающие процедуры; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах.

3.2. Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей

1. Оздоровление и профилактика заболеваний:

- индивидуальный подход к детям по показаниям здоровья;
- дискуссионный клуб «К вопросу о здоровье»;
- школа для молодых родителей (про проблемам здоровья);
- информационные корзины, стенды, памятки для родителей;
- конкурсы;
- педагогическая гостиная, тренинги по вопросам закаливания, дыхательной гимнастики и др.;
- составление планов на летне-оздоровительный период совместно с родителями;

2. Здоровый образ жизни:

- домашние мини-стадионы;
- час семейных увлечений – семейные традиции: пеший, лыжный, водный туризм;
- выявление потребностей по вопросам здорового образа жизни;
- пропаганда ЗОЖ среди детей и родителей;

3. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- адаптация ребенка к условиям детского сада;
- составление индивидуальных карт нервно-психического развития ребенка;

- патронаж вновь поступивших детей на дому;
 - консультация для родителей вновь прибывших детей по проблемам адаптации, физического и психического развития детей раннего возраста;
4. Психологический микроклимат и комфорт:
- родительская почта;
 - игры-тренинги, родительские собрания;
 - семейные проекты детей и родителей «Создадим уют в семье»;
5. Рациональное питание:
- составление кулинарной книги детского сада;
 - памятки по диетическому питанию;
 - наглядный материал о пользе витаминов;
 - родительские гостиные «Секреты мастерства» (делимся лучшими рецептами).

3.3. Методический комплекс к программе

1. Т.Е.Харченко «Утренняя гимнастика для детей 3-5 лет», М.:Мозаика-Синтез,2008г
2. Т.Е.Харченко «Утренняя гимнастика для детей 5-7 лет», М.:Мозаика-Синтез,2008г
3. Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская «Игры, которые лечат», М.: Творческий Центр, 2008 г.
4. И.Е.Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ», М.: Айрис Пресс, 2007 г.
5. М.Ю.Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4 лет» М.:Творческий Центр, 2007 г.
6. М.Ю.Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5 лет» М.:Творческий Центр, 2007 г.
7. Е.Н.Вареник «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет»,М.:Творческий Центр, 2008
8. О.В.Козырева «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников» М.:Просвещение, 2007 г.
9. М.Ю.Картушина «Праздники здоровья для детей 4-5лет» М.: Творческий Центр,2008
10. В.К.Велитченко «Физкультура для ослабленных детей» М.: «Физкультура и спорт,2005
11. «Физкультура» Фисенко М.А. Волгоград «Корифей», 2008
12. А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники» М.:Владос,1999
13. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет» Л.И.Пензулаева, М.:Владос,2002
14. «Здоровый образ жизни» Н.И.Соловьева М.: «Школьная Пресса», 2007
15. «Двигательная активность ребенка в детском саду» М.А.Рунова М.:Мозаика-Синтез,2005
16. «300 подвижных игр для дошкольников» Л.П.Фатеева Ярославль, Академия развития, 2000
17. «Физическая культура дошкольникам» Л.Д.Глазырина, М.:Владос,2000
18. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей» М.Н.Щетинин М.:Айрим Пресс, 2007
19. «Подвижные игры и игровые упражнения» М.Ф.ЛитвиноваМ.:Линка Пресс,2005
20. «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцев М.:Линка Пресс,2000
21. «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская, М.:Линка Пресс,2003

22. «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» Е.Ю.Александрова Волгоград «Учитель»,2007

23. «Здоровьеформирующее физическое развитие» Безруких М.М., М.: Владос, 2001

3.4. Диагностика уровня здоровья дошкольников

Цель диагностики – изучить особенности уровней здоровья детей дошкольного возраста в связи с особенностями личностно-социального развития.

Ф.И.О. воспитанника	Развитие интереса к различным видам спорта	Осознанное отношение к здоровому образу жизни	Развитие навыков здорового образа жизни	Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

- 1 балл - у ребёнка плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.
- 2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье».
- 3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

3.4.1. Диагностика формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников

Критерии	Содержание критерия	Содержание метода, средства
Развитие интереса к различным видам спорта	Наличие предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта	1. Диагностика уровня физической подготовленности по методике Маневцовой М.В. 2. Диагностика уровня развития основных видов движений по методике Тарасовой Т.Д.
	Наличие знаний о различных видах спорта	1. Занятия познавательного цикла: «Зимние и летние виды спорта», «Кто такие спортсмены», «Дружим со спортом», «Мой весёлый звонкий мяч», «История развития

		спорта», «Олимпийские игры». 2. Практические занятия: «Зимняя спортивная олимпиада», «Летние Олимпийские игры», «Приглашаем на стадион».
	Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей	1. Проведение подвижных игр с различным проявлением основных видов движений и физических способностей. 2. Наблюдение за двигательной активностью ребёнка в течение дня. 3. Занятия по физической культуре.
	Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов	1. Беседа «Физкультура и здоровье». Основное содержание: значение физических упражнений для здоровья. 2. Наблюдение за проявлениями ребёнка на физкультурных занятиях, на занятиях по плаванию. 3. Вопросы открытого типа: - Чем нравится заниматься? - С каким предметом нравится выполнять задания? - В какие игры нравится играть? 4. Самостоятельная двигательная активность.
	Сформированность потребности в двигательной активности	1. Занятия познавательного цикла: «Польза от физических упражнений», «Опора и двигатели нашего организма», «Преодолей себя». 2. Сюжетно-игровой метод. Основное содержание: педагог предлагает ребёнку придумать упражнения и показать другим. 3. Участие в спортивных мероприятиях (досуги, развлечения, праздники, соревнования).
Осознание необходимости вести здоровый образ жизни	Сформированность представлений о ЗОЖ	1. Дидактические игры по формированию элементарных представлений детей о ЗОЖ. 2. Занятия по ознакомлению с окружающим миром «Я – ребёнок. Мой образ жизни». Основное содержание: особенности образа жизни ребёнка, его значение для здоровья. 3. Презентация детского альбома «Здоровый образ жизни». 4. Познавательные занятия: «Чистота – залог здоровья», «Полезная еда», «Аптека вокруг нас».
	Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих	1. Консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги». 2. Беседа «Я и другие люди». 3. Беседа «Здоровье и болезнь». Основное содержание: здоровье и болезнь; микробы; грязь – среда обитания микробов.

		4. Занятия познавательного цикла: «Что я знаю о себе», «Почему мы двигаемся», «Наши глаза», «Как мы слышим».
	Овладение ребёнком системы культурно-гигиенических знаний об организме человека	1. Режимные моменты и ЗОЖ. 2. Лекция «Значение санитарно-гигиенических процедур». 3. Спортивные мероприятия: «Чистота и здоровье», «Осторожно, микробы», «Как природа помогает нам быть здоровыми». 4. Вопросы открытого типа. 5. Познавательно-оздоровительные лекции: «Здоровые уши», «Береги своё горло», «Чтобы зубы не болели», «Будем видеть хорошо».
Развитие навыков здорового образа жизни	Устойчивость навыков владения своим телом с целью сохранения здоровья	1. Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Я – человек». Основное содержание: элементарное строение человека: необходимые для жизни условия: пища, воздух, тепло, одежда. 2. Беседа «Что я знаю о себе. Мой организм». 3. Вопросы открытого типа.
	Овладение навыками элементарного массажа, правильного дыхания	1. Оздоровительно-интегрированные занятия с включением комплексов дыхательных упражнений и комплексов массажа. 2. Самостоятельное выполнение детьми комплексов массажа. 3. Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений.
	Сформированность потребности в двигательной активности	1. Наблюдение за детьми при самостоятельном выполнении комплексов массажа и дыхательных упражнений. 2. Наблюдения за двигательной активностью ребёнка в течение дня, за участием в играх соревновательного характера, в физкультурных досугах.
Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности	Развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации	1. Организация в группах здоровьесберегающего пространства. 2. Беседы-консультации «Я живу в большом городе», «Я – пешеход и пассажир». 3. Вопросы открытого типа: - один дома; - что делать, когда замёрз?; - вызываем помощь; - осторожность около водоема; - незнакомец. 4. Дидактические игры: «Дорожные знаки», «Стихийные бедствия», «Служба спасения».
	Устойчивость навыков владения своим телом в	1. Практические занятия серии «Забочусь о своём здоровье».

экстремальных ситуациях	2. Просмотр видео, иллюстраций серии «Стихийные бедствия». 3. Беседы после просмотра видео, иллюстраций.
Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях	1. Беседы познавательного цикла: «Правила поведения в лесу», «Опасность на дорогах», «Соблюдаем правила», «Оказание помощи». 2. Проблемно-ситуационный метод. Содержание: перед ребёнком ставится проблемная ситуация, которую он должен разрешить. 3. Игровой метод. Содержание: выполнение действий в соответствии с поставленной ситуацией.

Приложение 1. Летне-оздоровительная работа в МБДОУ детском саду № 54



План летней оздоровительной работы в МБДОУ детском саду № 54

Цель: эффективно использовать благоприятное для укрепления здоровья детей время летнего отдыха.

Задачи:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья; детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.
3. Осуществить педагогическое и медицинское просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

№ п/п	Содержание работы	Возраст детей	Период	Ответственные
Работа с детьми				
1	Праздник, посвященный Дню защиты детей: «Здравствуй, солнце! Здравствуй, лето!»	Старший	Июнь	Муз\руков, воспитатель
2	«Мама, папа, я - спортивная семья»	Все		Муз\руков, Воспитатель
3	Неделя осторожного пешехода (развлечения, беседы, целевые прогулки)	Все		Муз\руков, Воспитатель
4	Конкурс рисунков на асфальте	Все		Муз\руков, Воспитатель
5	«День Нептуна»	Старший возраст	Июль	Муз\руков, воспитатель
6	«Джунгли зовут» - физкультурное развлечение	старший возраст		Муз\руков, Воспитатель
7	Неделя здоровья (мероприятия по оздоровлению, беседы, развлечения)	Все		Муз\руков, Воспитатель
8	Беседы с детьми о безопасности, правилах поведения дома и на улице «Как ребенку не попасть злому волку прямо в пасть»	Все		Муз\руков, Воспитатель

9	Неделя любимого города: • Из чего город состоит? • Город - улица - мой дом • Я в городе. Город -дорога - я. • Горожане	Все	Август	Муз\руков, Воспитатель
Оздоровительная работа с детьми				
1	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, развлечения)	Все	В течение летнего оздоровительного периода (ЛОП)	педагоги
2	Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе путем расширения ассортимента выносного оборудования	Все	В течение ЛОП	педагоги
3	Осуществление различных видов естественного закаливания в течение дня (воздушные и солнечные ванны, босохождение)	Все	В течение ЛОП	педагоги
4	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных движений на прогулке	Все	В течение ЛОП	педагоги
5	Ежедневная витаминизация блюд	Все	В течение ЛОП	медицинская сестра
Профилактическая работа				
1	Инструктаж с сотрудниками детского сада: по организации охраны жизни и здоровья детей; предупреждение детского травматизма; оказанию первой помощи			

	при солнечном и тепловом ударе; профилактике пищевых отравлений.			
2	Собеседование с воспитателями: о правильной организации закаливающих процедур; по оказанию первой помощи.			
3	Беседы с детьми и родителями: болезни грязных рук; ядовитые грибы и растения; наш друг-светофор; закаляйся, если хочешь быть здоров!			
Воспитательно-образовательная работа с детьми				
1	Календарное планирование согласно методическим рекомендациям «особенности планирования воспитательно-образовательной работы в летний период»	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Старший воспитатель, воспитатели, специалисты
2	Одно обязательное занятие согласно сетке занятий на ЛОП	Все возрастные группы	Июнь-август	воспитатели, специалисты
3	Музыкальное и физкультурные развлечения 1 раз в неделю, согласно планам	Все возрастные группы	В течение ЛОП	воспитатели, специалисты
4	Игровая деятельность согласно требованиям программы	Все возрастные группы	В течение ЛОП	воспитатели
5	Работа с детьми по предупреждению бытового и дорожного травматизма	Все возрастные группы	В течение ЛОП	воспитатели
6	Экскурсии и целевые прогулки с детьми за территорию детского сада	Старший возраста	Июнь-август	воспитатели
7	Экологическое воспитание детей:	Все возрастные группы	В течение ЛОП	воспитатели

	беседы, прогулки, экскурсии в ближайшее природное окружение, наблюдения, экспериментирование			
Контроль и руководство оздоровительной работой				
1	Смотр-конкурс по подготовке групп и участков сада к ЛОП	Все возрастные группы	Июнь	Заведующий, старший воспитатель, зам.зав. по АХР
2	Утренний прием (гимнастика на воздухе, прогулки)	Все возрастные группы	В течение ЛОП	воспитатели
3	Проверка наличия и сохранности выносного материала	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Старший воспитатель
4	Выполнение инструкций	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Старший воспитатель
5	Организация питания	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Старший воспитатель
6	Закаливание, проведение физкультурных игр и развлечений	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Старший воспитатель
7	Планирование и организация познавательной деятельности детей	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Старший воспитатель
8	Организация работы по изучению ПДД	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Старший воспитатель
9	Работа с родителями	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Старший воспитатель
Методическая работа				
1	Консультации для воспитателей различной тематики	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Старший воспитатель
2	Выставка методических пособий, статей и журналов по работе с детьми в летний период	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Старший воспитатель
3	Индивидуальная работа с воспитателями (по запросам)	Все возрастные группы	В течение ЛОП	Старший воспитатель
Работа с родителями				

1	Оформление уголка для родителей в группах	Все возрастные группы	В течение ЛОП	воспитатели
2	Оформление уголка здоровья для родителей	Все возрастные группы	В течение ЛОП	воспитатели
3	Консультации для родителей вновь поступивших детей «Адаптация детей к условиям детского сада»	Младший дошкольный возраст	Июль-август	Воспитатели, специалисты

Приложение 2. Паспорт здоровья воспитанников МБДОУ детского сада № 54

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 54

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

20__-20__ учебный год

1-младшая группа	
2-младшая группа	
Средняя группа	
Старшая группа	
Подготовительная группа	
Физическое развитие (антропометрические данные)	
Показатель	Количество
Дети с основной характеристикой	%
Дети с дефицитом веса	
Дети с избытком веса	
Дети низкого роста	
Дети с нарушениями осанки и по ортопедии	
Классификация нарушений	Количество
Нарушение осанки	%
Плоскостопие	
Деформация нижних конечностей	
Физическая подготовленность	
Уровень физической подготовленности	Количество
Низкий	%
Ниже среднего	
Средний	
Выше среднего	
Высокий	
Дети с неадекватными поведенческими реакциями	
Показатель	Количество
	%
	Ф.И.

			/возрастная группа
Гиперактивные			
Агрессивные			
Тревожные			
Аутичные			
Застенчивые			
Медлительные			
Характеристика здоровья детей			
Заболеваемость			
Показатель	Количество		%
Общая заболеваемость			
Острая заболеваемость			
Заболеваемость в случаях на 1000			
Заболеваемость в днях на 1 ребенка			
Часто болеющие дети			
Дети с хроническими заболеваниями			
Классификация заболеваний	Количество		%
Органы дыхания			
ЛОР-органы			
Органы пищеварения			
Органы зрения			
Мочеполовая система			
Аллергия			
Травмы			
Сердечно - сосудистая система			
Эндокринная система			
Кожа и подкожная клетчатка			
Распределение детей по группам здоровья			
Группа	Количество		%
I (здоровые дети)			
II (дети с морфофункциональными заболеваниями)			
III (дети с хроническими заболеваниями)			
IV (дети – инвалиды)			

Приложение 3. Комплекс мероприятий по оздоровлению

1. Адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А.Уманской и К.Динейки, включающий в себя закаливающее дыхание, массаж рук, массаж волшебных точек ушек, закаливающий массаж подошв, точечный массаж, гимнастика маленьких волшебников, игровые упражнения.

Закаливающее дыхание	Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.	<i>«Понизраем с носиком»</i> I. Организационный момент. <i>«Найди и покажи носик».</i> Дети удобно раскладываются и показывают свой носик взрослому. II. Основная часть. Игровые упражнения с носиком. <i>«Помоги носику собраться на прогулку».</i> Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого. <i>«Носик гуляет».</i> Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос. <i>«Носик балуется».</i> На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа. <i>«Носик нюхает приятный запах».</i> Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрию, поочередно закрывая их указательным пальцем. <i>«Носик поет песенку».</i> На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу». <i>«Погреем носик».</i> Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание. III. Заключительный этап. <i>«Носик возвращается домой».</i> Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся. Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами: Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Носик ты быстрее найди, Тете _____ покажи. Надо носик очищать, На прогулку собирать. Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй. Вот так носик-блудник! Он шалить у нас привык. Тише, тише, не спеши, Ароматом подыши. Хорошо гулять в саду И поет нос: «Ба-бо-бу». Надо носик нам согреть, Его немножко потереть. Нагулялся носик мой, Возвращается домой.
------------------------------------	--	---

Массаж рук	Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.	<i>«Поиграем с ручками»</i> I. Подготовительный этап. Дети растирают ладони до приятного тепла. II. Основная часть. 1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. 2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук. 3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. 4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза. 5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. III. Заключительный этап. Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами: Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? А ну, быстрее лови кураж И начинай игру-массаж. Разотру ладонки сильно, Каждый пальчик покручу. Поздороваясь со всеми, Никого не обойду. С ноготками поиграю, Друг о друга их потру. Потом ручки разотрею, Плечи мягко разомну. Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу. На замочек их закрою И тепло поберегу. Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики. Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра. Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора.
Массаж волшебных точек ушек	Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день	<i>«Поиграем с ушками»</i> I. Организационный момент. Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг. II. Основная часть. Упражнения с ушками. <i>«Найдем и покажем ушки».</i> Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху). <i>«Пхлопаем ушками».</i> Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок. <i>«Потянем ушки».</i> Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает. <i>«Покрутим козелком».</i> Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20–30 секунд. <i>«Погреем ушки».</i> Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину. III. Заключительный этап. Дети расслабляются и слушают тишину. Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7–8 раз, для малышей достаточно 5–6 раз. Действия можно сопровождать стихами: Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Ушки ты свои найди И скорей их покажи. Ловко с ними мы играем, Вот так хлопаем ушами. А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!

		А потом, а потом Покрутили козелком Ушко, кажется, замерзло Отогреть его так можно Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра, Наступила ти-ши-на!
Закаливающий массаж подошв	Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно делать раз в неделю.	<i>«Поиграем с ножками»</i> I. Подготовительный этап. 1. Удобно сесть и расслабиться. 2. Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1–2 капли на ладошку). II. Основная часть. 1. Одной рукой, образуя «пилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки. 2. Сделать разминание стопы всеми пальцами. 3. Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам. 4. Похлопать подошву ладонью. 5. Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз. 6. Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее. 7. Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы. III. Заключительный этап. 1. Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки. 2. Посидеть спокойно, расслабившись. Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплексе можно сопровождать стихами: Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Сядем рядом, отдохнем И массаж подошв начнем. На каждую ножку Крема понемножку. Хоть они и не машины, Смазать их необходимо! Проведем по ножке нежно, Будет ноженька прилежной. Разминка тоже обязательна, Выполний ее старательно. Растирай, старайся И не отвлекайся. По подошве, как граблями, Проведем сейчас руками. И полезно, и приятно, Это всем давно известно. Рук своих ты не жаль И по ножкам бей сильней. Будут быстрыми они, Потом попробуй, догони! Гибкость тоже нам нужна, Без нее мы никуда. Раз – сгибай, два – выпрямляй Ну, активнее давай! Вот работа, так работа, Палочку катать охота. Веселее ты катай Да за нею поспевай. В центре зону мы найдем, Хорошенько разотрем. Надо с нею нам дружить, Чтобы всем здоровым быть. Скажем все: «Спасибо!» Ноженькам своим. Будем их беречь мы И всегда любить.

«Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
1	2	3	4	5
Ранний возраст	Ходьба и бег по одежке и деревянному настилу	5–30 минут	Ходьба и бег по ковру в носках	5–30 минут
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку и траве	5–45 минут	Ходьба по ковру босиком	5–30 минут
Средняя группа	Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту	5–60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу, Бег босиком по полу	5–30 минут
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5–90 минут	Ходьба и бег босиком по полу группы	5–30 минут
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5–30 минут



Схема 1. Массаж рук



Схема 2. Закаливающий массаж подошв