

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому направлению развития детей № 30»

Согласовано:
Решением
Педагогического Совета МБДОУ № 30
Протокол № 21 от 26.05.2020 г.

Утверждено:

Приказом МБДОУ № 30
от 08.06.2020 г. № 29/1
Заведующий МБДОУ № 30
И. В. Федулова



Программа
по здоровьесбережению
детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

НЕБОЛЕЙКА

Разработчик:
Иванова Наталья Владимировна
Воспитатель

п. Буланаш
2020 г.

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1. 1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Целевые ориентиры.....	9
1.3. Диагностика.....	13
2. Содержательный раздел.....	15
2.1. Оздоровительно-профилактические мероприятия.....	16
2.2. Здоровьесберегающие педагогические технологии.....	18
2.3. Содержание образования.....	21
2.4. Программно-методическое обеспечение.....	24
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников и социальными партнерами.....	25
3. Организационный раздел.....	28
3.1. Содержание предметно-пространственной среды.....	28
3.2. Рациональный режим дня предусматривает.....	29
3.3. Режим двигательной активности.....	31
3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	32
Приложения.....	34

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. 1. Пояснительная записка

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье, это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий по их реализации. Программа способна создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Цель программы

Программа направлена на формирование у детей дошкольного возраста основ валеологической культуры, мотивов самосохранения и потребности к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи

Воспитывать у ребенка:

- привычки к аккуратности, соблюдению режима дня, правильному питанию и т.п.;
- самоконтроль в выполнении основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;
- положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье;
- выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Формировать у ребенка:

- представления о традиционных для жителей Урала продуктах питания, блюдах, их значения в сохранении здоровья;
- базовые представления о здоровом образе жизни и традиционных видах физической активности;
- потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- умение приспосабливаться к условиям природы.

Развивать у ребенка:

- потребность в освоении способов сохранения и укрепления своего здоровья;
- способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил;
- осознание своих физических возможностей на основе представлений о своем теле;
- интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта спортсменов своей местности, Уральского региона.

Программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13, утверждёнными Постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155);
- Примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, В.В. Гербовой. М: 2014г.;
- Уставом Детского сада № 30;
- Основной общеобразовательной программой дошкольного образования МБДОУ № 30 (2011-15 гг).

Объекты программы

- Дети старшего дошкольного возраста.
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
- Педагогический коллектив образовательного учреждения.

Решение образовательных задач предусматривает:

- учет интересов, склонностей, способностей детей;
- интеграцию форм организации деятельности детей: диалогическое общение, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, создание среды двигательной активности;
- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;
- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях.

Принципы и подходы к формированию Программы

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
- Принцип научной обоснованности и практической применимости.
- Принцип полноты, необходимости и достаточности, что позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».
- Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.

- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.
- Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса.
- Принцип учета специфики дошкольного образования, предусматривающего решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов
- Принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры. Игровая деятельность, как ведущий вид деятельности дошкольного возраста, присутствует во всей психолого-педагогической работе.
- Принцип культуросообразности и регионализма, обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности уральского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании.

Программа обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

- 1) совместную деятельность взрослого и детей;
- 2) самостоятельную деятельность детей.

Основные подходы:

- Личностный подход

Основные принципы:

- Принцип активности, инициативности и субъектности в развитии ребенка.
- Принцип ведущей роли личностного развития по отношению к интеллектуальному и физическому.
- Принцип уникальности и самоценности развития ребенка в дошкольном детстве.

- Культурно-исторический подход

Основные принципы:

- Принцип активности, инициативности и субъектности в развитии ребенка.
- «Обучение ведет за собой развитие», где обучение понимается в контексте понятия «зона ближайшего развития».
- Среда является источником развития ребенка.

- *Деятельностный подход*

Основные принципы:

- Принцип активности, инициативности и субъектности в развитии ребенка.
- Деятельность является движущей силой развития ребёнка.
- Принцип *амплификации* развития (А.В.Запорожец).

Характеристики особенностей развития детей

Старшая группа (дети с 5-6 лет)

Физическое развитие

Возраст 5-6 лет называют часто «периодом первого вытяжения» (за год ребенок может вырасти на 7-10 см.).

В общей конфигурации тела ребенка становятся более заметны половые отличия. Это не только особенности распределения подкожно-жировой клетчатки, но и строение скелета, развитие мускулатуры; движения мальчиков порывистые, у девочек более мягкие.

Окостенение слухового прохода к шести годам заканчивается, но между костями черепа сохраняются хрящевые зоны. Поэтому рост головного мозга продолжается.

Поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% от размера взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга.

Позвоночный столб шестилетнего ребенка все еще чувствителен к деформирующим воздействиям. Осанка в этом возрасте неустойчива и легко изменяется под влиянием неправильной позы. Отклонения в строении тела неблагоприятно сказываются на работе всех внутренних органах.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и стоянии.

В этом возрасте необходимо следить за полнотой. У некоторых детей начинает развиваться ожирение. Вес должен находиться в строго определенных пределах.

В организации двигательного режима в этом возрасте следует уделить большое внимание развитию быстроты и выносливости (достаточно длительное время заниматься физическими нагрузками)

У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук все еще слабы. Необходимо активизировать работу по развитию мелкой моторики.

Свойства нервных процессов – торможения и возбуждения, хотя еще не достаточно развиты, но способствуют быстроте выполнения заданий, выполнению упражнений с различной амплитудой, выполнения правил поведения и т.п.

Размеры сердца у 5-6 летнего ребенка увеличиваются в 4 раза, хотя пульс еще не устойчив и не всегда ритмичен (средняя частота у ребенка 6-7 лет – 92/95 ударов в минуту).

Грудной тип дыхания (у мл. дошкольников – брюшной) Размеры дыхательных путей значительно уже, чем у взрослых, поэтому нарушения температурного режима и влажность воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Дети этого возраста, как правило, двигаются активно, длительное время бывают на улице и отсутствием аппетита не страдают.

Необходимо контролировать и направлять двигательную активность детей, предупреждать случаи гипердинамии, потому, что у многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют этот возраст «возрастом двигательной расточительности».

Старшие дошкольники начинают активно интересоваться строением человеческого организма, активно приобщаются к нормам здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа (дети с 6-7 лет)

Физическое развитие

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. Совершенствуется его ходьба, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, движения рук и ног согласованы. У ребенка устанавливается правильная осанка при ходьбе.

К 7 годам длина туловища и рук увеличивается вдвое, а ног - более чем втрое. Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», за год ребенок может вырасти на 7см. У воспитанников подготовительной группы эти показатели по сравнению со старшими выше.

В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Нервная регуляция сердечной деятельности окончательно формируется к 7-8 годам.

Шести, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Нервная регуляция сердечной деятельности окончательно формируется к 7-8 годам.

К семи годам у детей ярко выраженный грудной тип дыхания.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Ребенок подготовительной группы уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В 7 лет у ребенка развито правое полушарие, а левое актуализируется только к 9 годам. В связи с этим обучение детей в подготовительной группе должно проходить естественным для них *правополушарным* способом - через творчество, образы, положительные эмоции, движение, пространство, ритм, сенсорные ощущения.

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.2. Целевые ориентиры

Целевые ориентиры дошкольного образования рассматриваются как планируемые результаты освоения Программы.

Исходя из Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» они соответствуют ФГОС ДО, но

углублены и дополнены в соответствии с особенностями и приоритетами (что не противоречит ФГОС ДО).

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе начала дошкольного возраста и на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам)

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Предполагаемый результат образования по программе дополнительного образования «Неболейка»

- владение навыками самообслуживания, культуры быта человека, правилами этики, питания и общения за столом, личной и общественной гигиены, соблюдения санитарно-гигиенических требований, определенных современной культурой;
- знание характеристик состояния здоровья и нездоровья;
- знание способов бережного отношения к своему телу и здоровью;

- обслуживание себя, осуществление контроль за самочувствием после физической нагрузки, умение расслабляться, отдыхать;
- самостоятельно или с опорой на иллюстрацию рассказывание о ситуациях безопасности, которые могут произойти в быту и на улице, в разных жизненных ситуациях, при нарушении правил, из-за лени или неумения;
- умение объяснять значимость применения витаминов в сохранении и укреплении здоровья человека;
- умение объяснять значимость физической культуры, оздоровительной гимнастики, закаливающих процедур;
- умение управлять эмоциями, преодолевая барьеры общения;
- знание основных приемов самоконтроля в двигательной деятельности;
- умение чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом;
- проявление дисциплинированности, выдержки, самостоятельности в двигательной деятельности, в соблюдении правил поведения в природной среде (лес, водоем);
- умение предвидеть возможную опасность, находить способы избежать ее;
- представления о том, что полезно и что вредно для здоровья, что безопасность зависит и от самого ребенка, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть возможную опасность;
- представления о физической культуре, ее значении для развития человека;
- представления об уровне своих возможностей, физической подготовленности и способах их совершенствования;
- общее представление о способах безопасного использования предметов повседневной жизнедеятельности;
- представления об основных нормах безопасного проявления физической активности при взаимодействии с другими людьми;
- знание правил безопасного поведения дома и на улице, с незнакомыми людьми, в природе;
- представление о человеческом организме (сердечная, дыхательная, двигательная, слуховая, пищеварительная, зрительная системы), телосложении, походке, реакции организма на некоторые продукты питания (полезная и вредная пища);
- представления об основных способах обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала, регионе, стране.
- уверенность в собственных силах, в ценности здорового образа жизни;
- принятие важности и необходимости заботы о своем здоровье;
- интерес к изучению возможностей собственного тела, интерес к природным задаткам, которые проявляются при занятии различными видами деятельности;
- устойчивое чувство собственной половой принадлежности, полоролевое самоотнесение себя с другими людьми.
- вера в свои достижения;
- способность оценить достижения другого человека;

- способность заботиться о близких людях, сверстниках и взрослых, сопереживать, оказывать помощь;
- способность сопереживать сверстникам в случаях победы и поражения в спортивных играх, соревнованиях;
- активное участие в совместных спортивных играх с взрослыми и сверстниками, демонстрирующее стремление учитывать интересы окружающих людей;
- положительный эмоциональный настрой на организованные занятия физической культурой;
- развитие познавательных способностей, интереса к окружающему миру, бережного отношения;
- интерес к народным играм России, мира, традиционным для Урала спортивным играм, видам спорта и современным подвижным играм.

1.3. Диагностика

Принципы контрольно-диагностической деятельности:

- Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка, при подборе и проведении диагностических методик, предусматривает адаптивность диагностики к возрасту ребенка и учет индивидуальных особенностей личности.

- Принцип единства диагностики и коррекции подразумевает, что диагностика должна быть направлена на определение и последующее формирование, развитие тех или иных качеств, свойств личности.

Периодичность: В 6 лет (старшая группа - май), к выпуску в школу (май).

Сбор информации осуществляется следующими методами:

- наблюдение;
- беседа;
- игра – опрос;
- экспертная оценка;
- критериально-ориентировочные методики (нетестового типа);
- анализ продуктов деятельности;

Методика диагностики

Автор: В.А. Деркунская

Уровни проявления ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.

Высокий уровень - проявления ценностного отношения к здоровью отличается наличием осознанного детьми объема знаний и представлений о здоровье, здоровом образе жизни; высокий уровень активности дошкольника в ходе беседы, интерес к ее содержанию.

Средний уровень - проявления ценностного отношения к здоровью связан с определенным по объему запасом знаний и представлений у детей о здоровье, здоровом образе жизни, который, однако, недостаточно ими осознан; средний уровень активности дошкольника в ходе беседы, недостаточно проявляется интерес к ее содержанию.

Низкий уровень - характеризуется ограниченным объемом знаний и представлений у детей о здоровье, здоровом образе жизни, функциях своего организма; низкий уровень активности дошкольника в ходе беседы, практически отсутствует интерес к ее содержанию.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Особенности осуществления образовательного процесса

Климатические особенности Свердловской области имеют свои особенности: с прорывами холодных арктических воздушных масс связана на Урале изменчивость погоды осенью, весной и даже летом. Зима морозная.

Исходя из этого, в образовательный процесс включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение заболеваемости.

Зимой - последняя неделя декабря и первая неделя января и в летний период устанавливаются каникулы. Во время каникул отменяются мероприятия, требующие высокой интеллектуальной нагрузки, создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной и музыкально-художественной деятельности детей, проводятся музыкальные и физкультурные досуги, игры.

Осенью и весной (при благоприятных погодных условиях: сентябрь, май) удлиняется пребывание детей на прогулке. В теплое время (летом) – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе, за исключением жаркой погоды.

Совместно с медицинским персоналом разработан план оздоровительных мероприятий. Работа проводится по двум направлениям: оздоровительно-профилактические мероприятия и здоровьесберегающие педагогические технологии.

2.1. Оздоровительно-профилактические мероприятия:

Мероприятие	Время в режиме дня	Организация детей	Количество процедур и цикличность их проведения	Ответственный	Особенности организации
Кислородный коктейль	Перед едой за 20 минут или после еды, через 1,5 – 2 часа	Все желающие дети	2 раза в месяц (курс 10 дней), перерыв 10 дней	Макарова Л.Н.	Прием коктейля происходит в группе
Витаминопрофилактика	После завтрака	Все дети, кроме тех, у кого имеются хронические заболевания почек и аллергические реакции	2 раза в год (осень, весна). В течение одного месяца.	Медсестра	Дети принимают витамины в группах
Прием адаптогенов (настой шиповника, элеутерококка, жень-шеня)	За 15-20 мин до полдника	Всем детям и по назначению врача	2 раза в год – осень, весна	Медсестра	Дети пьют настой в группе
Ходьба по сенсорной дорожке здоровья, воздушные ванны, гимнастика после сна.	После сна	Все дети. Отводы по назначению врача	Ежедневно	Медсестра, воспитатель	Дети лежа выполняют несколько движений, затем встают, выполняют гимнастику сочетая с приемом воздушных ванн и ходят по массажным дорожкам
Санация носоглотки: - Полоскание рта и горла отваром лекарственных трав - Закапывание в нос, смазывание носа оксалиновой мазью - орошение зева аэрозолью	После обеда Перед сном Перед сном	Все дети По назначению врача По назначению врача	Ежедневно По медицинским показаниям По медицинским показаниям	Воспитатель Медсестра, воспитатель Медсестра	Процедуры проводятся в групповой комнате В медицинском кабинете

Мероприятие	Время в режиме дня	Организация детей	Количество процедур и цикличность их проведения	Ответственные	Особенности организации
Ионизация воздуха лампой Чижевского	Во время прогулки 40-60 минут – ясельная, младшая и средняя группы. Во время сна 1 час – старшая и подготовительная группы	Вся группа	Ежедневно	Медсестра, воспитатели, младший воспитатель.	После предварительного проветривания ионизируется воздух в помещении
Кварцевание помещений группы	Во время прогулки		По необходимости	Медсестра, воспитатель, младший воспитатель.	
Дыхательная гимнастика	Используется, как физкультминутка в занятии	Вся группа	По плану	Воспитатели, узкие специалисты	
Контрастное закаливание ног	После сна	Вся группа	3 раза в неделю, через день	Воспитатель, младший воспитатель	Начинать в теплый период года. Температура воды в тазах: 36-28-36 градусов, постепенно, понижая на 1 градус, доводим температуру воды 28-18-28 градусов

2.2. Здоровьесберегающие педагогические технологии

- Для улучшения психолого-эмоционального благополучия воспитанников и успешной социализации детей педагогом-психологом проводятся психотренинги. Тренинги проводятся подгруппами 1 раз в неделю.

Ежедневно утром до завтрака проводится гимнастика для эмоционально-чувственной сферы или игровой самомассаж.

В гимнастику для эмоционально-чувственной сферы входят:

- этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоции;
- этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка и группу в целом;
- психомышечная тренировка.

Программы, педагогические технологии

№	Авторы	Название
1.	Е.А. Алябьева	Психогимнастика в детском саду
2.	М.И. Чистякова	Психогимнастика
3.	Охотникова	Авторская программа «Радуга эмоций»
4.	С.И. Семенова	Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет «Уроки добра»
5.	Г.П. Иванова	«Театр настроений»
6.	Р.Р. Калинина	Тренинг развития личности дошкольника
7.	Методическое пособие по формированию психического здоровья дошкольников при подготовке к школе	«Школа эмоций»
8.	М.Н Кузнецова	«Здоровый дошкольник» Социально-оздоровительная технология XXI век.
9.	И.М. Новикова	«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
10.	Л.Пензулаева	«Физкультурные занятия с детьми»
11.	М. Картушина	«Быть здоровыми хотим!»
12.	М.Картушина	«Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-6 лет»
13.	Л.В.Кочеткова	«Оздоровление детей в условиях детского сада»
14.	методическое пособие МДОУ компенсирующего вида № 21 г. Липецк	«Воспитание культуры здоровья в ДОУ»
15.	О.В. Музыка	«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» комплексное планирование
16.	Т.Г. Анисимова	«Физическое воспитание детей 2-7 лет» перспективное планирование
17.	М.Н.Кузнецова	«Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ»
18.	А.С Галанов	«Игры, которые лечат»
19.	М.Д. Маханева	«С физкультурой дружить – здоровым быть!»

20.	И.С. Красикова	«Детский массаж» - массаж и гимнастика для детей от 3-7 лет
21.	Л.Г.Татарникова, Л.В.Андреева	Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении.
22.	Т.А.Шорыгина	Правила пожарной безопасности для детей 5-8 лет.
23.	О.А.Скоролупова	Занятия с детьми старшего дошкольного возраста по теме «Правила и безопасность дорожного движения».
24.	С.И Мартынов.	«Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей»
25.	А.Аверина.	«Физкультурные минутки и динамические паузы в д.саду»
26.	В.В. Панова	«Развивающие игры для малышей»

Игровой самомассаж. Входят упражнения на возбуждение рецепторов приводящих к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах.

Наиболее популярным сегодня является точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора Аллы Алексеевны Уманской. Суть метода заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле малыша.

Игры, которые лечат. Эти игры позволяют добиться лечебного эффекта в веселой, занимательной форме, не наскучить детям. Играя в эти игры, можно справиться с такими проблемами как ОРЗ, плоскостопие, нарушение осанки и др.

№	Направленность	Перечень игр
1.	Болезни носа и горла (ринит, ринофарингит, бронхит, аденоиды)	«Мышка и Мишка», «Ветер», «Самолетик-самолет», «Шарик лопнул», «Чей шарик дальше?», «Запасливые хомячки», «Совушка - Сова», «Перышки», «Кто самый громкий?», упражнения для правильного носового дыхания.
2.	Игры для преодоления отставания в психомоторном развитии у часто болеющих детей респираторными вирусными инфекциями	«Сплети веночек», «Ястреб, Курица и цыплята», «Перелет птиц», «Лиса плутовка», «Послушный мяч», «Самый меткий», «Кто дальше бросит?»
3.	Игры на формирование правильной осанки	«Летим на Марс», «Перешагни через веревочку», «Мячик покатился», «Попади в ворота мячом», «В гостях у Мишки», «Коршун Ии наседка», «Большие ноги идут по дороге», «Ласточка», «Попрыгунчик-Лягушонок», «Качели карусели», «Ходим боком», «Маленький гимнаст», «самый меткий», «Белочка», «Мыши в кладовой», «Гимнастика для Ёжика»
4.	Игры, направленные на преодоление плоскостопия	«Заяц, елочки и Мороз», «Ну-ка вместе пересели», «Кого собьют последним?», «Зайчик и сторож», «Донеси, на урони»
5.	Игры на преодоление последствий	«Мороз – Красный нос», «Журавли и лягушки»,

	болезни сердечно-сосудистой системы	«Рыбаки и рыбки», «Угадай, кто пришёл?», «Кто ходит и летает», «Филин»
6.	Общие бронхолегочные заболевания	«Вперед быстрее иди, только не беги», «Поезд», «Вверх ногами», «Подпрыгни и подумай», «Куры», «Пчелка», «Самый сильный ветер», «Кто вперед», «Задень обруч», «Гуси-лебеди», «Хомячки»

Психоэмоциональное состояние играет очень важную роль в выздоровлении организма. Как правило, заболевание носит психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на психоэмоциональные проблемы, а у детей чаще всего болезнь является результатом восприятия беспокойства и озабоченности родителей. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Радость, эмоциональный подъем помогают растущему организму. Веселые, смешные ситуации, возникающие во время игры, не дают ребенку «уйти» в болезнь, позволяют увеличить совместное общение, что способствует гармоничному физическому и умственному развитию. Это является мощным терапевтическим фактором.

Выбирая игры, следует учитывать длительность проведения игр, нагрузку. Игры необходимо комбинировать и сочетать, чтобы они вызвали разностороннее воздействие.

Перед игрой следует проветрить помещение, очистить нос ребенка от слизи, чтобы правильно осуществлялось носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

- Выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив или чересчур отвлекается, вялый;
- Движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;
- Кожа краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;
- Ребенок сильно потеет, особенно лицо;
- Учащен пульс или дыхание (пульс увеличен более, чем на 25-50%), частота дыхания возрастает больше, чем на 4-6 раз в минуту.

Если замечены данные признаки у ребенка, следует изменить для него ход игры. Уменьшить число повторений, больше пауз и отдыха, снижение темпа, амплитуды движений, изменение исходного положения во время игры (сидя, лежа) и т.д.

Игры проводятся ежедневно (после сна).

2.3. Содержание образования

Перспективный план работы для старшего дошкольного возраста.

Сентябрь

Задача.

1. Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела, организма: "Я умею прыгать, петь, смотреть, слушать, есть, дышать, думать..."
2. Воспитывать чувство гордости, что я - человек.
3. Вызвать интерес к дальнейшему познанию".

Дидактическая игра:

"Умею - не умею" по типу "Съедобное не съедобное".

Цель: Поддерживать у детей радостное настроение и чувство удивления и гордости своими почти безграничными способностями.

Занятие "Из чего я сделан".

Цель: Познакомить детей с клетками, их разнообразием и выполняемыми функциями.

Рисование на тему: "Из чего сделан Я?".

Цель: Выяснить, как дети представляют себе своё Я, свой организм, свои органы.

Чтение художественной литературы о чистоте:

К. Чуковский "Мойдодыр", Агния и Павел Барто "Девочка Чумазяя".

Цель: Закрепить с детьми культурно – гигиенические навыки

Октябрь

Задача.

1. Дать детям представление о том, что кожа - это кожный покров тела человека, она постепенно обновляется, а также выполняет много функций. Основное - это защита, высокая чувствительность.

2. Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистокожным.

Беседа с врачом о болезнях грязных рук и болезнях кожи, мерах профилактики.

Цель: Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья.

Изодеятельность на тему прочитанных произведений.

Выставка рисунков.

Цель: Выразить своё отношение к грязнулям, как косвенными средствами, так и словесно.

Трудовые поручения по поддержанию чистоты в группе.

Цель: Воспитывать трудолюбие, негативное отношение к беспорядку, грязи в помещении.

Досуг на тему: "Кожа - помощница".

Цель: Закрепить, углубить полученные знания, развивать логическое мышление.

Ноябрь

Задача.

1. Вызвать у детей желание совершенствовать физическое развитие.
2. Поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Занятие "Скелет и мышцы".

Цель: Дать детям представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию - скелет нашего тела.

Дидактическая игра: "Опасно - неопасно".

Цель: Развивать охранительное самосознание, предвидеть возможные последствия своих поступков.

Чтение художественной литературы:

А. Барто "Я расту", С.Марша "Великан".

Цель: Воспитывать чувство сострадания к несчастному ближнему, желание помочь, доставить радость.

Конструирование и лепка из книги Г.Юдина "Главное чудо света".

Цель: Закрепить полученные знания и представления о скелете человека; умение анализировать и обобщать.

Декабрь

Задача.

1. Дать детям представление о работе сердца, его положение, строение.
2. Показать значение сердца в жизни человека и для слаженной работы всего организма вообще.

Рисование на тему "Моё сердце!".

Цель: Поддерживать интерес к познанию своего тела; выяснить, как представляют дети своё сердце.

Сюжетно-ролевая игра "Больница".

Цель: Воспитывать уважение к профессии врача, понимать её огромную роль и важность для каждого из нас.

Чтение художественной литературы Г.Х.Андерсен "Снежная королева".

Цель: Дать детям представление о людях с крепким и "живым" сердцем; вызвать желание быть похожими на людей с "живым", отзывчивым сердцем.

Коллективная аппликация "Правила здорового сердца".

Цель: Помочь детям красиво и правильно оформить стену "Правила здорового сердца".

Январь

Задача.

1. Выяснить объём полученных знаний, степень их осознанности, умение руководствоваться ими на практике, скорректировать.

Игра — занятие "В стране Лёгких" или "Путешествие воздушных человечков".

Цель: Дать детям представление о том, что дыхание - это одна из важнейших функций организма.

Практические упражнения и простейшее экспериментирование.

Цель: Учить детей прислушиваться к себе, уметь определять свои ощущения и их причины, развивать навыки наблюдения.

Составить "Правила безопасного дыхания" вместе с детьми.

Цель: Закрепление, анализ, обобщение изученного материала по разделу: "Дыхание".

Экскурсия "За здоровьем в зимний лес".

Цель: Закрепить представления о "чистом" и "грязном" воздухе; поддерживать желание заниматься зимними видами спорта.

Февраль

Задача.

1. Поддерживать интерес к дальнейшему "путешествованию" по организму человека;

2. Познакомить с пищеварительным трактом и его основными отделами;

3. Показать возможность выполняемой каждым отделом работы.

Игра-занятие "Об удивительных превращениях пищи внутри нас".

Цель: Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами; установить связь между сердечно-сосудистой системой и пищеварением.

Игра "Путешествие на кухню".

Цель: Познакомить детей с трудоёмким процессом приготовления пищи;

Воспитывать чувство уважения и благодарности к людям труда.

"В гости к тёте Зубной щётке".

Рассказ о зубах, правилах ухода за ними.

Цель: Познакомить детей с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами.

Чтение художественной литературы:

Б.Заходер "Ма Пари-Кари", С.Маршак "Робин - Бобин".

Цель: Воспитывать в детях силу воли и чувство ответственности за других.

Март

Задача.

1. Дать детям представление о том, что мозг - важный орган человеческого организма.

2. Познакомить со строением, расположением, с его помощниками, с принципами их работы.

Изодеятельность "Придумываю сны"

Цель: Развивать воображение, память.

Занятие "Про царя в голове" или "Суперсоветчик - суперответчик".

Цель: Познакомить с важным органом - мозгом, с его помощниками - нервными волокнами и спинным мозгом, с природой сновидений.

Занимательный досуг "Что может делать мой мозг?"

Цель: Закрепить и расширить представления о том, что всё, что они могут делать, они могут делать только благодаря тому, что у нас есть чудо-мозг.

Дидактические игры, сюжетно-ролевые и подвижные игры.

Цель: Уточнить знания детей о строении, жизнедеятельности, возможности человеческого организма.

Апрель

Задача.

Выяснить, понимают ли дети важность здорового образа жизни, человеколюбия для счастливого будущего.

Рассказ детей на тему: "Каким я хочу быть".

Цель: Выяснить, желают ли дети быть здоровыми, заниматься спортом; быть милосердными, сочувствовать, помогать людям; стремиться никогда не унывать, быть весёлыми.

Наблюдение за поведением детей, анализ детских высказываний, суждений.

Цель: Выяснить, насколько осознаны полученные представления, опираются ли они на них в реальной жизни.

Индивидуальный опрос по разработанной методике.

Цель: Выявить полноту, глубину, достоверность представлений о человеческом организме, осознанности полученных знаний.

Май

Задача.

1. Выяснить, насколько осознаны полученные представления; опираются ли они на них при решении возникшей проблемы; используют ли в качестве проекта;

2. Прослеживается ли в поведении детей направленность на здоровый образ жизни.

а. Обобщённые занятия по теме: "Я и моё тело".

б. Дидактические, сюжетно-ролевые игры,

в. Подвижные игры.

г. Обсуждение прочитанных рассказов по темам: "Я и моё тело", "Как сохранить здоровье", "Правила безопасности жизни".

Цель: Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания о строении тела человека, основных функциях органов тела, о возможностях человеческого организма.

2.4. Программно-методическое обеспечение

	<i>Авторы</i>	<i>Название</i>
1.	Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко	Программа для ДОУ «Школа здорового человека»
2.	М.Л. Лазарев	«Здравствуй» Оздоровительно-развивающая программа для дошкол.учрежд.
3.	М.Ю. Картушина	«Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4, 4-5, 5-6 лет»
4.	М.Ю. Картушина	«Быть здоровыми хотим»
5.	А.И. Иванова	«Естественные научные наблюдения и эксперименты в детском саду» ЧЕЛОВЕК
6.	М.А. Фисенко	«ОБЖ»
7.	О.В. Дыбина	«Ребенок и окружающий мир»
8.	О.В. Соколова	«Правила поведения в опасных ситуациях»
9.	Е.А. Ганул	«Правила поведения на природе»
10.	Т.А. Шорыгина	«Беседы о правилах пожарной безопасности»

11.	О.Ю Старцева	«Школа дорожных наук»
12.	Методическое пособие МДОУ компенсирующего вида № 21 г. Липецк	«Воспитание культуры здоровья в ДОУ»
13.	А.С. Галанов	«Игры, которые лечат».

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников и социальными партнерами

Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации Программы выстраивается в целях создания необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основанием для определения форм и методов взаимодействия с семьями воспитанников служат нормативные документы, закрепляющие основу взаимодействия, современные исследования основных направлений взаимодействия ДОУ и семьи, среди которых:

Наглядно-информационные - фотографии, выставки детского творчества, стенды, буклеты, памятки, ширмы, папки-передвижки, аудиозаписи бесед с детьми, видеофрагменты различных видов деятельности, режимных моментов и др.

Информационно-аналитические — способствуют организации общения с родителями, их основной задачей являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличие у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребенку, запросах, интересах, потребностях родителей в педагогической информации. На основе анализа этих данных возможны осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения и построение грамотного общения с родителями.

Досуговые — обеспечивают установление неформальных отношений между педагогами и родителями, более доверительных отношений между родителями и детьми: совместные праздники, досуги, развлечения и др.

Информационно-ознакомительные - нацелены на преодоление поверхностных представлений о работе дошкольного учреждения путем ознакомления родителей с самим дошкольным учреждением, особенностями его работы и педагогами: дни открытых дверей, открытые просмотры и др.

Взаимодействие с родителями предусматривает

Использование как традиционных, так и нетрадиционных форм работы с родителями воспитанников: родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации, консультации по запросам, анкетирование, беседы,

родительские тренинги, практикумы, родительские чтения, педагогические гостиные, круглые столы, семинары-практикумы, устные журналы и др.

Использование различных форм непосредственного вовлечения родителей в образовательную деятельность - организация совместной деятельности в системе «ребенок-родитель-педагог», привлечение родителей к участию в утренниках, праздниках, спектаклях в качестве исполнителей ролей; участие в акциях, в совместной исследовательской и проектной деятельности, участие в конкурсах по реализации проектов; участие в выставках совместного творчества, изготовление плакатов и газет различной тематики, изготовление фотоколлажей и др.

Взаимодействие с социальными партнёрами

Цель: развитие связей детского сада с учреждениями образования, культуры и досуга, внутренних дел, физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Расширения кругозора дошкольников
2. Освоения предметного и природного окружения, развития мышления, обогащения словаря, знакомства с историей, традициями земляков.
3. Формирование навыков общения в различных социальных ситуациях, с людьми разного пола, возраста, национальности, с представителями разных профессий;
4. Воспитания уважения к труду взрослых.

Социальное партнёрство основывается на приоритетных направлениях:

- Информационное
- Образовательное
- Культурно-просветительское
- Физкультурно-оздоровительное

<i>Социальные партнёры</i>	<i>Формы взаимодействия</i>
Детская поселковая библиотека	Посещение читального зала, чтение и обмен книг, просмотры кукольных спектаклей, участие в тематических выставках рисунков, викторины, КВН)
МАОУ ДО ЦОиПО	Посещение музея шахтерской славы, геологического музея, участие в мероприятиях поселка, конкурсах, выставках
ДЮСШ № 25	Участие в поселковой Спартакиаде среди ДОУ, участие в спортивных праздниках к Дню защиты детей, «Мама, папа, я – спортивная семья»
Детские сады поселка	Творческие встречи, соревнования, совместные выставки рисунков, конкурсная деятельность
Центр культуры и кино «Родина»	Посещение кинолекториев, батута, участие в творческих конкурсах
МАОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 9	Адаптация детей к школьному обучению (посещение школьного музея, уроков, экскурсии, шефская помощь, организация праздников и т.п)

ОГИБДД	Профилактика детского дорожного травматизма (викторины, познавательные игры, конкурсная деятельность, экскурсии, чтение худ.литературы, просмотры обучающих фильмов, общение с сотрудниками ОГИБДД)
Пожарная часть	Повышение знаний о пожарной безопасности (викторины, чтение худ.литературы, просмотры обучающих фильмов, подвижные игры, игры-соревнования, экскурсии в пож.часть, общение с сотрудниками МЧС)

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Содержание предметно-пространственной среды

Тренажерный центр	Тренажеры «Минитвист», на растяжение, мячи – ХОП, набивные мячи-гиганты, маты, массажоры для стоп.
Центр физического развития	Мячи разной величины, ленточки, цветные флажки, скакалки, кегли, кольцеброс, обручи, игра Дарц оборудование для спортивных игр бадминтон, хоккей, городки, баскетбол, мешочки с песком атрибуты для подв. игр, массажоры, нестандартное физк. оборудование, сухой бассейн.
«Знатоки спорта»	Иллюстративный материал о видах спорта, схемы выполнений движений, схемы подвижных игр, худ. литература о видах спорта, энциклопедии и др.
Центр оздоровления	Дорожки здоровья, оборудование для санации носоглотки, оборудование для закаливания ног, массажоры для стоп, лампа Чижевского.
Центр здоровья и гигиены	Иллюстративный материал о гигиене, оздоровлении организма, познании человеческого организма, атрибуты для развития гигиенических навыков (зубная щетка, мыло, полотенце и др.) Энциклопедия «Будь здоров!»
Центр отдыха, уединения	Телевизор, плеер DVD, музыкальный центр, набор детской мягкой мебели, видео-аудиотека.
Центр двигательной активности	Мяч-ХОП, попрыгун, качалка, двигательные игрушки (машинка, мотоцикл, велосипед, самокаты) педальные и толкательные, пластмассовая горка, мягкие модули.
Выносное оборудование для прогулки	Игрушки для двигательной активности (мячи, кегли, кольцеброс), атрибуты для спортивных игр (бадминтон, хоккей, баскетбол, городки), игрушки для игр с песком, для сюжетно-ролевых игр, транспортные игрушки и др.

Физическое развитие

Образовательная область «Физическое развитие» направлена на охрану жизни и укрепление физического и психического здоровья, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании Полезных привычек и др.)

3.2. Рациональный режим дня предусматривает:

- Дневной сон: 2 часа.
- Соблюдение периода бодрствования старшего 5,5-6,5 часов.
- Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе (до 3-4 часов суммарно в холодное время года; в теплое время года нахождение детей на свежем воздухе как можно больше времени).
- Соблюдение интервалов между приемами пищи 4,5 часов
- Реализацию здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с детьми.
- Регламентацию длительности непосредственно образовательной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных физиологических возможностей организма детей.
- Выделение времени для игровой и других видов самостоятельной деятельности детей.
- Самостоятельная деятельность детей занимает в режиме дня не менее 2,5-3,5 часов.
- Режим дня разработан на принципах гибкости, адекватности возрастным психофизиологическим особенностям детей группы и способствует их гармоничному развитию

<i>Режимные моменты</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
Приход детей в детский сад, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.25	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.35-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	9.00-10.10	9.00-10.50
Самостоятельная деятельность	10.10-10.30	
Второй завтрак (витаминный)	10.30-10.50	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50-12.30	11.00-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, дорожка «Здоровье», самостоятельная деятельность	15.00-15.25	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.40	15.25-15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.40-16.25	15.40-16.30
Самостоятельная и совместная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.25-17.30	16.30-17.30

Организация оздоровительного режима дня в летний период

<i>Мероприятия</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
Прием детей в хорошую погоду на участке «Минутка общения» с каждым ребенком. Организация двигательной деятельности, труд.	7.30-8.25	7.30-8.30
Утренняя гимнастика.	8.20 -8.30	8.30-8.40
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30 -9.50	8.40-9.00
Игры, общение	9.50 -9.15	9.00-9.25
Познавательный час: занятия, коррекционная работа, массаж, дыхательная, пальчиковая гимнастика, массажные коврики.	9.15-9.50	9.25-10.00
Витаминный стол: соки, фрукты, орехи, мин.вода	9.50	10.00

Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения, игры. Экскурсии. Воздушные и солнечные процедуры. Самостоятельная художественная и двигательная деятельность с соблюдением питьевого режима. Ионизация воздуха в группе лампой Чижевского (во время прогулки)	10.00-12.15 40-60 минут	10.10-12.40 40-60 минут
Возвращение с прогулки. Водные процедуры. Пальчиковая, дыхательная, артикуляционная гимнастика.	12.15-12.30	12.40 -12.55
Подготовка к обеду. Обед с включением овощных салатов. Гигиена полости рта.	12.30-13.00	12.55-13.25
«Ласковая минутка» - подготовка ко сну. Сон при открытой форточке. Музыка-, сказкотерапия. Ионизация воздуха в спальней (1 час в присутствии детей)	13.00-15.10	13.25-15.20
Постепенный подъем. Коррекционная гимнастика после сна. «Дорожка здоровья». Воздушные и водные процедуры Контрастное закаливание ног (через день)	15.10-15.30	15.20-15.40
Подготовка к полднику. Усиленный полдник.	15.30	15.40-15.50
Развлечения: музыкальные, физкультурные развлечения. Индивидуальная работа. Игры, которые лечат. Массаж по назначению врача.	15.45-16.30	15.50-16.35
Подготовка к прогулке. Прогулка: игры, самостоятельная деятельность. Уход домой.	16.30-17.30	16.35-17.30

3.3. Режим двигательной активности дети 5-7 лет

<i>Формы двигательной активности</i>	<i>Продолжительность</i>	<i>Особенности организации</i>
Образовательная деятельность		
По физической культуре	25-30 минут	2 раза в неделю в группе, 1 раз на улице
Образовательная деятельность в режимных моментах		
Утренняя гимнастика	10-12 минут	ежедневно
Оздоровительная гимнастика (упражнения для эмоционально-чувственной сферы или игровой самомассаж)	5 минут	ежедневно перед завтраком
Гимнастика после сна	5-10 минут	ежедневно
Ходьба по сенсорной дорожке здоровья	8 минут	ежедневно после сна
Физкультминутки	3 минуты	Ежедневно как динамическая пауза во время организованной образовательной деятельности (по мере необходимости)

Совместная деятельность		
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	15-20 минут	ежедневно, во время прогулок
Подвижные игры и физические упражнения в группе	12-15 минут	ежедневно утром и вечером
Игры, которые лечат	5-10 минут	ежедневно во вторую половину дня
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений	10-15 минут	ежедневно во время прогулки
Спортивные упражнения: - велосипед - лыжи	8-15 мин 20 мин	В зависимости от сезона
Оздоровительный бег	5-7 минут	1 раз в неделю, проводится во время утренней прогулки (в теплый период года)
Целевые прогулки	25-30 минут	1 раз в неделю в теплый период года
Спортивные развлечения	30-40 мин	ежеквартально
«День здоровья»		1 раз в полугодие
Зимние каникулы		последняя неделя декабря
Самостоятельная деятельность		
Двигательная разминка в перерыве образовательной деятельности	10 минут	ежедневно
Самостоятельная двигательная активность, игры	180 минут	ежедневно (в группе и на прогулке).

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда выстроена с учетом соблюдения принципов:

- информативности, предусматривающего разнообразие тематики материалов и оборудования и активности воспитанников во взаимодействии с предметным окружением;
- вариативности, определяющейся видом дошкольного учреждения;
- полифункциональности, предусматривающего обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды;
- педагогической целесообразности, позволяющей предусмотреть необходимость и достаточность наполнения предметно-развивающей среды, обеспечить возможность самовыражения воспитанников, индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка;
- трансформируемости, обеспечивающего возможность изменения предметно-развивающей, позволяющих вынести на первый план ту или иную функцию пространства.

А также, комплексного оснащения воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающего возможности:

- осуществления образовательной деятельности, а так же присмотра и ухода за детьми;
- организации совместной деятельности взрослого и воспитанников, самостоятельной деятельности воспитанников как в рамках непосредственной образовательной деятельности по освоению основной программы, так и при проведении режимных моментов;
- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- учета региональных условий, в которых осуществляется образовательный процесс;
- физического развития воспитанников;
- полоролевой специфики и обеспечением предметно-развивающей среды как общим, так и специфичным материалом для девочек и мальчиков.
- принципа интеграции образовательных областей. Материалы и оборудование для одной образовательной области используются в ходе реализации других областей.

Комплексная диагностика культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста

Предмет диагностики: культура здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Задачи диагностики:

1. Изучить особенности ценностного отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни.
2. Изучить особенности представлений старших дошкольников о здоровье, знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его, по направлениям: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди».
3. Изучить особенности здоровьесберегающей компетентности детей ребенка как готовности самостоятельно решать:
 - задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
 - задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях;
 - задачи оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
4. Изучить особенности проявления культуры здоровья у родителей воспитанников.

Для решения задач диагностики используется *комплекс диагностических методов* (по В.А. Деркунской).

Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни

Цель - изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

- 1. Здоровый человек - это ...
- 2. Мое здоровье...
- 3. Иногда я болею, потому что ...
- 4. Когда я болею, мне помогают ...
- 5. Когда у человека что-то болит, то он ...
- 6. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что ...
- 7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе ...
- 8. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется ...

- 9. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал ...
- 10. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то ...
- 11. Когда мои друзья болеют, то я ...
- 12. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю ...

Результаты оформляются в таблицу 11.1.

Таблица 11.1

Результаты диагностики отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни

Направленность отношения	№	Детские суждения (комментарии)
Отношение к здоровью	1,7	
Отношение к своему здоровью	2,3,6, 12	
Отношение к болезни	4,5,11	
Отношение к опасным для здоровья ситуациям	10	
Направленность желаний о здоровье	8,9	

Обработка результатов

Результаты оформляются в таблицу. В последнюю графу таблицы записываются реакции ребенка, его ассоциации и мысли, которые он излагает, продолжая предложение. По характеру ответов делается вывод об особенностях отношения ребенка к здоровью, понимания и интерпретации его старшим дошкольником. Обратите внимание на эмоциональность детских высказываний, этот параметр также является своего рода показателем отношения к здоровью, переживаний, связанных с ним.

Обработка результатов требует индивидуального подхода, учета жизненного опыта ребенка, его личностных особенностей и возможностей.

Критерии оценки:

- наличие детских суждений, направленных на отношение к здоровью, к своему здоровью, к болезни, к опасным для здоровья ситуациям, а также направленности у детей желаний о здоровье;
- адекватность детских суждений о здоровье;
- полнота и глубина детских суждений, здоровьесберегающая эрудированность ребенка;
- эмоциональность, активность дошкольника в ходе беседы, интерес к ее содержанию.

Педагогический проект «Первые шаги к значку ГТО»

Актуальность: В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Одной из приоритетных задач современного общества всегда называли воспитание здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превратилось в первоочередную социальную проблему. Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, является актуальным.

С целью развития популяризации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, пропаганды здорового образа жизни, привлечения к систематическим занятиям физкультурой и спортом детей дошкольного возраста, сохранение и укрепление здоровья воспитанников МБДОУ №30 был разработан проект «Первые шаги к значку ГТО!»

Цель проекта: приобщение воспитанников к физкультуре и спорту и формирование ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

1. Познакомить воспитанников с программой ГТО и традицией проведения.
2. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта.
3. Развивать двигательные навыки и физические качества воспитанников через спортивные и подвижные игры с правилами.
4. Мотивировать воспитанников к занятиям физической культурой и спортом.
5. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Обоснование данного проекта - Положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014г. №172. Структура физкультурно-спортивного комплекса предполагает первую возрастную ступень от 6 до 8 лет.

Целевая группа проекта: проект нацелен на воспитанников МБДОУ №30 дошкольного возраста от 6 до 7 лет.

План мероприятий

№	Мероприятие	Цель	Содержание	Сроки	Ответственные
1.	Подвижные игры с бегом В разделах: НОД, ОДВРМ	Упражнять детей в беге	«Ловишки», «Горелки», «Скорей ко мне», «Хитрая лиса», «Мы - веселые ребята», «Салки»	01.09.– 28.10.	Инструктор по физической культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
2.	Беседа «Мое тело»	Закреплять знания о частях тела и разных групп мышц.	Рассматривание иллюстраций, рассказ о мышцах человека.	02.09.	Воспитатели старшей и подготовительной групп
3.	Изготовление нестандартного оборудования для силовых упражнений	Развивать знания о силовых тренажерах	Гантели, экспандер	07.09. – 20.09.	Инструктор по физической культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
4.	Беседа «Тяжелая атлетика»	Закреплять знания о видах спорта, выдающихся спортсменах	Рассматривание иллюстраций, рассказ о чемпионе	14.09. 15.09.	Воспитатели старшей и подготовительной групп
5.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных и командных результатов	Бег 30 метров	21.09.	Инструктор по физической культуре, Воспитатели старшей и подготовительной групп, Мед. работник
6.	Спортивная прогулка «Кто быстрее!»	Развивать навыки бега на выносливость	Разминка, бег на 100м, игра «Мы - веселые ребята»	05.10.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
7.	Беседа «Лёгкая атлетика»	Закреплять знания о видах спорта, олимпийских играх, выдающихся спортсменах	Мультимедийная презентация «Чемпионы по бегу», рассматривание иллюстраций, рассказ о чемпионе по бегу.	13.10. 14.10.	Воспитатели старшей и подготовительной групп
8.	Спортивный досуг «Бегуны», в честь	В игровой форме	Игры и упражнения «Не	16.10.	Инструктор по физ. культуре

	международного Дня бегуна «Кросс наций»	закреплять навыки разных видов бега (челночный, с препятствиями, с заданиями)	попадись», «Кто быстрее», «выполни задание и добеги», «Бег с препятствиями»		Муз. рук. Воспитатели старшей и подготовительной групп Тренер ДЮСШ
9.	Предварительный зачет: бег челночный 3*10	Подготовка к 1 блоку муниципальной лично-командной спартакиады в рамках ФСК ГТО, выявление участников команд	Бег челночный 3*10	22.10.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
10.	Занятия с использованием нестандартного оборудования для силовых упражнений (бутылка из под питьевого йогурта наполненная водой)	Развивать силу и выносливость	Досуг «Мы сильные и смелые ловкие умелые»»	11.09.	Инструктор по физ. культуре Муз. рук. Воспитатели старшей и подготовительной групп
11.	Предварительный зачет: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подготовка к блоку №1 муниципальной лично-командной спартакиады в рамках ФСК ГТО, выявление участников команд	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	26.10.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
12.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных и командных результатов	Челночный бег 3*10, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27.10.	Инструктор по физ. культуре, Воспитатели старшей и подготовительной групп, Тренер ДЮСШ Мед. работник
10.	Игры развивающие гибкость В разделах: НОД, ОДВРМ	Развивать у детей гибкость	«Передача мяча», «Туннель», «Ящерицы», эстафета с	02.11. – 30.11.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной

			гимнастической палкой		групп
11.	Беседа «Различные виды гимнастики»	Закреплять знания о видах гимнастики и знаменитых гимнастах	Мультимедийная презентация «Виды различных гимнастик»	13.11.	Воспитатели
12.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных результатов	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	27.11.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп Мед. Работник
13.	Беседа о лыжном спорте	Закреплять знания о лыжном спорте и знаменитых лыжниках	Мультимедийная презентация «Виды лыжного спорта»	01.12.	Воспитатели старшей и подготовительной групп
14.	Беседа «профилактика травматизма при проведении занятий на лыжах»	Закреплять знания о технике безопасности на лыжах	Показ и объяснение как правильно держать и надевать лыжи; как группироваться при падении.	09.12. 10.12.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
15.	Лыжные прогулки	Развивать умение выполнять ходьбу на лыжах	Ходьба на лыжах по прямой на дистанцию 30 м.	11.12.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
16.	Игры на лыжах	Развивать интерес к лыжам и умению управлять своим телом	«Пройди не задень», «Трамвай», «Идите за мной», «сороконожки»	15.12. - 25.02.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
17.	«Неделя лыжного спорта»	Закреплять знания и навыки в лыжном спорте	Досуг «Левая и правая» Прогулка на лыжах по участку детского сада	01.02.- 05.02.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
18.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных результатов	«Лыжня России» Лыжные гонки на дистанцию 200 м. Ходьба на	05.02.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп

			лыжах.		Тренер ДЮСШ Мед. работник
19.	Проведение эстафет	Развивать умение выполнять правила эстафет	«Передача эстафетной палочки» «Надень обруч» «Поменяй предмет»	08.02.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
20.	Предварительный зачет: «Весёлые старты»	Подготовка к блоку №2 муниципальн ой лично-командной спартакиады в рамках ФСК ГТО, выявление участников команд	«Играем в хоккей» «Бег до обруча, пролезть в обруч» «Играем в баскетбол» «Прыжки на мяче прыгун»	15.02.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
21.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление командных результатов	Спартакиада «Весёлые старты»	17.02.	Инструктор по физ. культуре, Воспитатели старшей и подготовительной групп, Тренер ДЮСШ, Мед. работник
22.	Подвижные игры с прыжками В разделах: НОД, ОДВРМ	Упражнять детей в прыжках	«Попрыгунчики» «Воробышки и кот» «Болото» «Переселение лягушек» «Мешочек» «Салка на одной ноге» «Волк во рву»	01.03.- 27.04.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
23.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных результатов	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	21.03.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп Тренер ДЮСШ Мед. работник

24.	Игры с метанием В разделах: НОД, ОДВРМ	Упражнять детей в метании	«Попади в цель», «Кто дальше бросит»	1.03. – 27.04.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
25.	Игры с элементами баскетбола	Упражнять в ловле и передачи, ведение мяча с отскоком от пола, броска от груды	Досуг «Мой весёлый звонкий мяч»	06.04.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
26.	Игры с метанием в движущуюся цель.	Упражнять в метании развивая ловкость, скорость и глазомер	«Охотник и утки» «Вышибалы»	10.04.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
27.	Игры с малым мячом (с выполнением движений руками)	Упражнять в ловле малого мяча, развивая координацию движений	Традиционные приемы игры в мяч «Школа мяча»	13.04.- 27.04.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
28.	Занятие с нестандартным оборудованием (галантерейная резинка)	Двигательный режим - прыжковый	Досуг «Попрыгунчики »	14.04.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп
29.	Предварительный зачет: прыжки в длину с места	Подготовка к блоку №3 муниципально й лично- командной спартакиады в рамках ФСК ГТО, выявление участников команд	Прыжки в длину с места	22.04	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп Мед. работник
30.	Предварительный зачет: Метание теннисного мяча на дальность	Подготовка к блоку №3 муниципально й лично- командной спартакиады в рамках ФСК ГТО, выявление участников	Метание теннисного мяча на дальность «Кто дальше бросит»	27.04.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп Мед. работник

		команд			
31.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных результатов	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, Метание теннисного мяча на дальность	28.04.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп Тренер ДЮСШ Мед. работник
32.	Сдача нормативов физкультурного комплекса ГТО	Выявление личных результатов	Смешанное передвижение (1 километр) Подведение итогов	03.05.	Инструктор по физ. культуре; Воспитатели старшей и подготовительной групп Тренер ДЮСШ Мед. работник

Результат:

100% воспитанников 6-7 лет привлечены к различным видам двигательной деятельности физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.