

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №4 «Родничок» п. Красногвардейское  
Красногвардейского района Республики Крым



Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 01 » 09 20 20 г.



**Программа**  
**по сохранению и укреплению здоровья**  
**дошкольников**  
**МБДОУ «Детский сад №4 «Родничок»**  
**п. Красногвардейское**  
**Красногвардейского района Республики Крым**  
**на 2020-2023 учебный год**



**Разработал:** старший воспитатель  
**Никитина Светлана Николаевна**

п. Красногвардейское, 2020 г.

### **Актуальность программы**

Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

Проблема оздоровления детей из чисто медицинской переросла в большую социальную и стала одним из направлений государственной политики.

Вся работа, производимая в рамках программы по сохранению, укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни дошкольников, должна проводиться комплексно, целенаправленно и систематично.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейropsychические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОО не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду была разработана программа «Росток» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные центры, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- в ДОО работают специалисты: инструктор по физической культуре, педагог-психолог, учитель-логопед;
- оснащены кабинеты педагога – психолога, учителя – логопеда для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми.

### **Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включающая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОО: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и

содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

### **Основные принципы программы:**

1. **Принцип научности**– подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности**– участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности**– решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

### **Цель программы:**

**Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.**

**Основными направлениями программы «Росток» являются:**

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

### **Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:**

#### **I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.**

*Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.*

#### **Условия реализации программы:**

- соответствие кабинетов нормам СанПиН;
- соответствие мебели в группах нормам СанПиН;
- соответствие физкультурного зала нормам СанПиН;
- организация качественного питания;
- наличие квалифицированных специалистов: педагога-психолога, учителя-логопеда, инструктора по физической культуре;
- оснащённость кабинетов специалистов.

#### **II. Воспитательно-образовательное направление**

*Задача: Организация рациональной двигательной активности детей*

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;

- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

### **Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:**

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

### **Формы организации двигательной активности в ДОУ:**

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительно-игровые, динамические часы, часы двигательного творчества на прогулках и в спортивных центрах в группах
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

### **Пути реализации рациональной двигательной активности детей:**

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

***Задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.***

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

***Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:***

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;



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

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

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных);
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение «Дня здоровья» (1 раз в квартал);

#### **Формы работы с родителями:**

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

#### **Задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.**

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

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога, учителя-логопеда.
- Важное значение имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Педагоги используют кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия:

- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;

***Профилактика эмоционального благополучия детей*** в нашем ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

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

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

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;

- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

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

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы педагога-психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- музыкально-оздоровительная работа (предполагает использование на занятиях, следующих здоровьесберегающих технологий: валеологические песенки-распевки, дыхательная и артикуляционная гимнастика, игровой массаж, пальчиковые и речевые игры, музыкотерапия)

**Для достижения цели в ходе реализации программы  
решаются следующие задачи:**

1. Нормализация негативного состояния детей.
2. Избавление от страхов, снижение тревожности.
3. Развитие уверенности у детей.
4. Формирование навыков общения со взрослыми и детьми.
5. Коррекция поведения с помощью сказкотерапии, формирование адекватных форм поведения.

Результативность работы по программам отслеживается диагностикой.

В ходе диагностики используются диагностические **методы:**

Опрос воспитателей и родителей по анкетам:

1. «Выявление тревожного ребёнка»,
2. «Признаки агрессивности»
3. Тест тревожности
4. Рисуночный метод.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может

смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

Примеры релаксационных упражнений

### **III. Лечебно-профилактическое направление**

***Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.***

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДООУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

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

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в ДООУ осуществляется:

1) ***специфической иммунопрофилактикой***. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

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

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия);
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

#### ***Примерный годовой план оздоровительно-профилактической работы***

- Обследование детей по скрининг – программе
- Проведение углубленного осмотра детей совместно с детской поликлиникой.
- Комплексная оценка состояния здоровья детей.
- Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости детей:
- дыхательная гимнастика

### *Закаливающие мероприятия*

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

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

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

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДООУ являются:

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

### *Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики*

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

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

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля полноты дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступить к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений



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

#### Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

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

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является *правильное физическое воспитание* ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

### Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

1	Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей	Старший воспитатель, творческая группа
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс	Старший воспитатель, творческая группа
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: <ul style="list-style-type: none"> <li>• игры-драматизации с медитацией</li> <li>• релаксационные комплексы</li> <li>• лечебно-оздоровительные игры ;</li> <li>• босоножье;</li> <li>• оздоровительная гимнастика ;</li> <li>•</li> </ul>	Старший воспитатель, творческая группа
4	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Старший воспитатель, воспитатели
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Старший воспитатель
6	Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий)	Старший воспитатель, педагог-психолог
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОО	Старший воспитатель, воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Старший воспитатель, творческая группа, воспитатели
9	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Старший воспитатель, воспитатели

### Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим; организация микроклимата и стиля жизни группы.	Все возрастные группы
2	Физические	утренняя гимнастика;	Все возрастные

	упражнения	физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные и динамичные игры; профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия зрение и т.д.); спортивные игры; занятия аэробикой;	группы Средняя, старшая подгруппы  Все возрастные группы
3	Гигиенические и водные процедуры	умывание; мытьё рук по локоть; игры с водой и песком; обеспечение чистоты среды;	Все возрастные группы
4	Световоздушные ванны	проветривание помещений сквозное; сон при открытых форточках; прогулки на свежем воздухе 2 раза в день; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;	Все возрастные группы
5	Активный отдых	развлечения и праздники; игры и забавы; дни здоровья; каникулы;	Все возрастные группы
6	Диетотерапия	рациональное питание; витаминоизация	Все возрастные группы
7	Светотерапия	обеспечение светового режима	Все возрастные группы
8	Музтерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное сопровождение занятий; музыкальная и театрализованная деятельность;	Все возрастные группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры –тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; коррекция поведения;	подгруппа младшего возраста  Средняя, старшая подгруппы
10	Спецзакаливание	босоножье; обширное умывание; дыхательная гимнастика;	Все возрастные группы
11	Стимулирующая терапия	Сеансы фитоаэроионизации Поливитамины; «Живая вода» (полоскание горла и полости рта водой); чесночные медальоны; витаминоизация третьего блюда;	Все возрастные группы
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец. Занятий	Все возрастные группы

## Модель двигательного режима детей в МБДОУ

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Вид занятия и форма	Особенность организации двигательной активности
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на улице
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия
4. Подвижные игры и упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время прогулки
5. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами	2-3 раза проводятся после дневного сна
6. Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей

### УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ

По физической культуре	3 раза в неделю, одно в часы прогулки.
Самостоятельная Двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя.

### ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

1. Неделя здоровья.	2 раза в год
2. Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе.	2-3 раза в год
3. Физкультурный досуг.	1 раза в квартал

### СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДОУ И СЕМЬИ

1. Домашние задания	Определяются воспитателем
2. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОО	Подготовка и проведение Физкультурных досугов Праздников, посещения открытых мероприятий.

## **Физкультурно-оздоровительные занятия и их вариативность**

### **1. Утренняя гимнастика.**

Традиционный комплекс.  
Подвижные игры.  
Оздоровительные пробежки вокруг детского сада.  
Преодоление полос препятствий.

### **2. Двигательная разминка между занятиями.**

Игровые упражнения.  
Подвижные игры на ориентировку в пространстве.  
Двигательные задания.

### **3. Физкультминутки.**

Упражнения для развития мелкой моторики рук.  
Имитационные упражнения.  
Общеразвивающие упражнения.

### **4. Подвижные игры и физические упражнения.**

Подвижные игры.  
Спортивные упражнения.  
Двигательные задания, с использованием полосы препятствий.  
Упражнения в основных видах движений.  
Элементы спортивных игр.

### **5. Коррекционная работа с детьми по развитию движений.**

Дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности детей.  
Упражнения по формированию осанки и стопы.  
Двигательные задания по усмотрению воспитателя.

### **6. Гимнастика после дневного сна.**

Разминка в постели .  
Игровые упражнения.  
Сюжетно-игровая гимнастика.  
Пробежки по массажным дорожкам.

### **7. Учебные занятия по физической культуре.**

Традиционное;  
Игровое;  
сюжето-игровое;  
тренировочное;  
ритмическая гимнастика;  
по интересам детей;  
комплексное;  
контрольно-проверочное;  
тематическое;

### **8. Самостоятельная творческая деятельность детей на воздухе.**

Под руководством воспитателя.

### **9. Неделя здоровья.**

Подвижные игры и упражнения, разработанные по сценарию.  
Фрагменты из физкультурных досугов.



## **10. Физкультурные праздники и досуги.**

игры и упражнения;  
спортивные игры;  
упражнения в основных видах движения;  
игры-эстафеты;  
музыкально-ритмические упражнения;

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.**

### **Задачи физического развития дошкольников.**

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.  
Для реализации этих задач в ДОО созданы следующие условия:  
оборудован спортивный зал, спортплощадка, уголок здоровья в группе.

### **Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:**

1. Полноценное питание детей.
2. Закаливающие процедуры.
3. Развитие движений.
4. Гигиена режима.

#### Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- калорийность питания, ежедневное соблюдение норм потребления продуктов;
- гигиена приема пищи;
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

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

#### Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур;

#### В ДОО проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в ДОО;
- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
- соблюдение температурного режима в течении дня;

- дыхательная гимнастика после сна;
- релаксационные упражнения;
- мытьё рук прохладной водой по локоть;
- полоскание горла.

#### Развитие движений.

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

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

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

#### ***Основные принципы организации физического воспитания в ДОО.***

- 1.Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- 2.Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
- 3.Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов оздоровительной гимнастики, упражнений для повышения выносливости .

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

- Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;
- физкультминутки;
- спортивные игры;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми.

#### ***Гигиена режима:***

- 1.Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
- 2.Рациональное построение режима дня.
- 3.Охрана жизни и деятельности детей.
- 4.Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями).
- 5.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
- 6.Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:
  - привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
  - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
  - формирование элементарных представлений об окружающей среде;
  - формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

#### **Комплекс оздоровительных мероприятий .**

- 1.Приём детей на свежем воздухе (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.10
3. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина.

4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения .
5. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю .
6. «Чесночные» киндеры .
7. Фитонциды (лук, чеснок).
8. Прогулки: дневная 10.40-12.10; вечерняя 16.00-18.00
9. Оптимальный двигательный режим.
10. Сон без маек и подушек.
11. Гимнастика в кровати.
12. Упражнения на профилактику плоскостопия .
13. Закаливание.
14. Элементы обширного умывания.
15. После полдника полоскание полости рта отварами трав.

### **Перспективный план корригирующих и познавательных занятий.**

Настоящая программа разработана на основе государственного образовательного стандарта дошкольного образования по физическому развитию детей для дошкольных учреждений. В ней учтены приоритетные направления работы ДОО «Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста ».

Занятия по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста проводятся 3 раза в неделю.

Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь-октябрь), итоговая (май).

Программа составлена в соответствии с ФГОС ООП ДО «От рождения до школы»- под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Задачи:

- 1.Создание эмоционального комфорта для детей дошкольного возраста.
2. Стимулирование желания детей заниматься двигательной деятельностью.
3. Формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений в игровой форме.
4. Развивать разнообразные виды движений.
5. Приучать действовать совместно, под музыку.
6. Учить выполнять правила в подвижных играх.
7. Развивать психофизиологические возможности детей, используя нетрадиционные методы оздоровления. (Приложение).

### **Модель взаимодействия воспитателя с родителями для повышения эффективности коррекционной работы**

#### **Профилактика**

Создание условий  
Наглядная пропаганда  
Чтение психологической литературы  
Консультативный диалог

#### **Диагностика**

Беседы  
Тесты, анкеты  
Непосредственное наблюдение

#### **Коррекция**

Советы и рекомендации

Специальные занятия с детьми в русле режимных моментов, практические занятия, тренинги, игры и прочее

***Ожидаемые результаты программы «Росток»***

- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.
- формирование навыков здорового образа жизни.
- улучшение физического развития детей (рост, масса тела).
- улучшение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости)
- стабилизация психоэмоционального состояния у детей: (избавление от страхов, снижение тревожности, развитие уверенности у детей, формирование навыков общения со взрослыми и детьми, коррекция поведения с помощью сказкотерапии, формирование адекватных форм поведения).
- синхронизация работы полушарий головного мозга.
- развитие мышления, памяти, внимания, речи.
- нормализация артикуляционной моторики, нормализация тонуса мышц артикуляционного аппарата.
- укрепление мелкой моторики рук, развитие координаций движений.
- нормализация речевого дыхания и, связанная с ним, плавность речи.
- развитие умения изменять высоту и силу голоса.

## Перспективный план корригирующих и познавательных занятий

Месяц	Тема занятия	Задачи	Компонент ДОО	Предварительная работа	Наблюдения, опыты	Сопутствующие формы работы
Сентябрь	Игровое физкультурное занятие по сказке "Куручка Ряба "	1. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. 2. Учить выполнять основные движения : ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу. 3. Закреплять навыки в построении врассыпную и в беге стайкой за воспитателем. 3. Приучать детей во время подвижной игры "Мой веселый звонкий мяч ", выполнять подскоки на месте.	Использование нетрадиционных методов оздоровления детей Психогимнастика всхлипывание -вдох без выдоха 1-2 мин.(плачет дед, плачет баба). Происходит насыщение крови кислородом..	Рассказывание сказки. Рассматривание иллюстраций по сказке. Игры с цветными яйцами ( киндер).		Рисование "Нарисуй яичко Курочке Рябе ".
Октябрь	Игровое физкультурное занятие по сказке " Репка ".	1. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии. 2. Учить выполнять основные движения (ползание под препятствием на	Дыхательная звуковая гимнастика. Несколько раз зевнуть и потянуться. (Зевание стимулирует гортанно-легочный аппарат, деятельность головного	Рассказывание сказки "Репка", рассматривание иллюстраций к сказке, игры с сюжетно-бытовыми	Знакомство с овощем-репкой, попробовать ее на вкус.	Аппликация на тему : " Выросла репка большая - пребольшая ".



		<p>четвереньках и бросание мяча вперед- снизу и ловля его ). 3.Закреплять навыки в ходьбе стайкой за воспитателем (усложнение-ходьба между предметами в подвижной игр "Через ручеек " 4.Продолжать учить детей подпрыгивать на двух ногах, усложняя подскоки с продвижением вперед.</p>	<p>мозга и также снимает стрессовое состояние. Психогимнастика. Вхождение в образ "кошечки" и "собачки". Улучшается кровоснабжение, создает чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресса.</p>	<p>игрушками (дед, бабка, внучка ).</p>		
Ноябрь	Игровое физкультурное занятие по сказке " Упрямые козы "	<p>1.Вызвать у детей желание участвовать в игровом занятии. 2.Учить детей выполнять основные движения: ходьбу друг за другом по ограниченному пространству ( дорожки шириной 25 см ). и пролазание через бревно удобным для ребенка способом . 3.Отрабатывать навык бросания и ловли мяча от груди вперед. 4.Закреплять подскоки детей на двух ногах с продвижением вперед. 5.Побуждать детей</p>	<p>Релаксационные упражнения для мимики лица. 1.Нахмуриться ( сердитесь) - расслабить брови 2.Расширить глаза (страх).- усилить мышечное чувство лица. Дыхательная звуковая гимнастика. "Полет самолета" Дети -самолеты летают со звуком "У". Это упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.</p>	<p>Рассказывание сказки "Упрямые козы", рассматривание картинок и иллюстрации к сказке, пальчиковый театр по сказке.</p>		

		бегать в разных направлениях.				
Декабрь	Игровое физкультурное занятие по сказке "Горшок каши"	1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2. Учить детей ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Психологически подготовить каждого ребенка к преодолению препятствий при перепрыгивании через линии. 4. Закреплять у детей навык перебрасывания мяча через веревку от груди. 5. Побуждать подвижными играми детей бегать в разных направлениях.	Гимнастика для глаз . Упражнение для развития дыхания "Аромат цветов".	Рассказывание сказки "Горшок каши", картин-ки, иллюстрации по сказке, пальчиковый театр по сказке.	Наблюдение во время завтрака за тем, что каша бывает жидкая и густая.	Сюжетно-ролевая игра «Пригласи в гости сказочных героев»
Январь	Игровое физкультурное занятие по сказке "Как лисичка бычка обидела"	1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2. Учить детей подтягиваться, лежа на животе, на гимнастической скамейке (темп свободный).	Релаксационное упражнение для мимики лица (см. за ноябрь) Упражнение для развития дыхания "Паровоз"	Рассматривание картинок иллюстраций по сказке "Как лисичка бычка обидела", пальчиковый театр. Рассказывание сказки.	Наблюдение за рыбками в аквариуме.	Аппликация на тему: « Рыбка»

		<p>3.Формировать у детей умение ходить по толстому шнуру приставным шагом.</p> <p>4.Закрепить у детей навык перепрыгивания через веревку и бросание мяча из-за головы.</p> <p>5.Совершенствовать умения детей двигаться на ограниченном пространстве (бег между линиями).</p>				
Февраль	Игровое физкультурное занятие по сказке "Волк и семеро козлят"	<p>1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2.Учить бросать предметы в вертикальную цель одной и двумя руками на расстояние 2-2,5м</p> <p>3.Отрабатывать навык подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамье с продвижением вперед.</p> <p>4.Формировать у ребенка чувство уверенности в преодолении препятствий при перепрыгивании через</p>	<p>1.Дыхательная и звуковая гимнастика.(Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует гортанно-легочный аппарат и деятельность головного мозга.</p> <p>2. Психогимнастика. Игра "Зернышко". Игра "Небо- лейка" (см. за декабрь).</p>	Рассказывание сказки "Волк и семеро козлят",рассматривание иллюстраций и картинок к сказке, различные театры по сказке.		Лепка на тему «Подарки для маленьких козлят»

		две линии (10-15см). 5.Совершенствовать навыки ходьбы и бега через их усложнение (перешагивание через предметы, бег между линиями).				
Март	Игровое физкультурное занятие по сказке "Заюшкина избушка"	1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2.Учить детей лазать по стремянке удобным для них способом. 3.Формировать у детей умение бросать мячик в горизонтальную цель одной и двумя руками с расстояния 2-3 м. 4.Закрепить навыки детей в перешагивании и в перепрыгивании через препятствия и в беге в медленном темпе.	Дыхательная и звуковая гимнастика "Плакса" Ребенок плачет со звуком "ы". Что ты плачешь "ы" да "ы-ы-ы" Слезы поскорей утри. Будем мы с тобой играть, Песни петь и танцевать. Звук "ы" снимает усталость головного мозга.	Рассматривание картинок и иллюстраций по сказке "Заюшкина избушка", игра с различными цветными сюжетными игрушками (зайчик, лиса), различные виды театра по сказке. Рассказывание сказки.	Опыты со снегом. Наблюдение за тем, как в тепле снег тает.	Коллективная работа по конструированию из бумажных цилиндров «Избушка для зайчика»
Апрель	Игровое физкультурное занятие по сказке "Теремок"	1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2.Продолжать лазать по стремянке удобным способом, преодолевая боязнь	1.Дыхательная и звуковая гимнастика. (Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует гортанно-легочный аппарат и деятельность головного мозга.	Рассматривание картинок и иллюстраций по сказке "Теремок", драматизация сказки, игры с сюжетными игрушками.	Наблюдение за весенними ветками	Аппликация "Теремок"

		<p>высоты.</p> <p>3. Совершенствовать умения детей в бросании предмета в вертикальную и горизонтальную цель одной и двумя руками.</p> <p>4. Развивать навыки детей в беге и ходьбе через их усложнение (медленный бег, перешагивание из круга в круг.</p>	<p>2. Психогимнастика. Игра "Зернышко".</p>			
Май	Игровое физкультурное занятие по сказке "Колобок"	<p>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.</p> <p>2. Учить детей прыгивать с предмета высотой 15 см.</p> <p>3. Закреплять у детей навык в перешагивании с ящика на ящик (высота 10-15 см).</p> <p>5. Продолжать совершенствовать умения детей в бросании предмета вдаль удобным способом правой и левой руками.</p>	<p>Гимнастика для глаз. Упражнение для развития дыхания "Аромат цветов".</p>	<p>Картинки и иллюстрации по сказке, различные сюжетные картинки, игрушки, различные игровые настольные театры.</p>	<p>Наблюдение за тем, как воспитатель замешивает солевое тесто для занятий по лепке.</p>	<p>Лепка из пластилина "Колобок"</p>