

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Светлолобовский детский сад «Сказка» №7 общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением познавательно-речевого направления развития
воспитанников



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Светлолобовским
детским садом «Сказка» № 7:
М.А. Колегова
08 2019 г.

Программа «Здоровье» на 2019-2024 гг.

Содержание

1.	Актуальность программы.....	3
2.	Концепция программы.....	4
3.	Основные принципы программы.....	4
4.	Цель программы.....	4
5.	Задачи программы.....	5
6.	Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности в ДОУ.....	5
7.	Аналитическое обоснование программы.....	7
8.	Программно-методическое и материально-техническое оснащение.....	8
9.	Формы и методы оздоровления детей.....	12
10.	Характеристика основных направлений программы «здоровье». Медико- профилактическая деятельность.....	16
11.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.....	29
12.	Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка.....	31
13.	Здоровьесберегающая образовательная деятельность.....	33
14.	Взаимодействие с семьей.....	34
15.	Работа с детьми раннего возраста.....	37
16.	Работа с детьми младшего возраста.....	38
17.	Работа с детьми средней группы.....	40
18.	Работа с детьми старшей группы.....	42
19.	Работа с детьми подготовительной к школе группы.....	45
20.	Режим дня.....	48
21.	Ожидаемые результаты программы.....	53
22.	Список литературы.....	54

Разрабатывая программу «Здоровье» мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, включающая в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, и, самое главное, нравилась бы детям.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в ДОУ, задачи, а также пути их реализации.

Актуальность программы

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

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

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические 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 ДОУ 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 «Здоровье» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, который оснащен медицинским оборудованием
- Физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
- В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов
- В ДОУ работают узкие специалисты узкой направленности: учителя-логопеды, инструктор по физ. воспитанию, музыкальный руководитель
- Оснащены кабинеты воспитателей – логопедов, для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми
- Прогулочные участки
- Спортивная площадка

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, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация 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 МБДОУ: 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-педагогическими знаниями, 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.
4. «Не навреди». Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий выбираются с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития в рамках осознанного отношения к своему здоровью.

Под здоровьем в данном случае понимается состояние полного физического, психического и социального благополучия (ВОЗ).

Здоровье физическое - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье психическое - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Здоровье социальное - это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, детском саду, социальной группе).

Физическое развитие отвечает за развитие физических качеств детей: силу, гибкость, выносливость, быстроту.

Для реализации поставленной цели в программе «Здоровье» предусмотрено использование здоровьесберегающих технологий, под которыми понимается система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников на всех этапах его обучения и развития.

Классификация здоровьесберегающих технологий осуществляется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса. Согласно данной классификации в МБДОУ выделяют следующие виды

здоровьесберегающих технологий: **здоровьесберегающие образовательные технологии и медико-профилактические технологии.**

Задачи Программы:

- Отобрать и систематизировать нормативно-правовое и методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности в ДОО.
- Определить оптимальные медико-психолого-педагогические условия пребывания ребёнка в ДОО.
- Внедрить здоровьесберегающие технологии в практику ДОО.
- Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ И ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОО

Первоосновой здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОУ:

- **Конвенции ООН о правах ребёнка;**
- Конституция Российской Федерации;
- **Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;**
- **Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;**
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 от 29.05.2013г.;
- Приказ Минздрава России от 30.06.92 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;
- Приказ Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»;
- Приказ Минздрава России от N 60 от 14.03.95 «Об утверждении Инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов»;
- Методические рекомендации «Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы» (утв. Минздравом РФ, 1993);
- Инструктивно-методическое письмо Минобразования России «О гигиенических требованиях, максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» № 65/23-16 от 14.03.2000.

Программно-методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности включает в себя:

Методическое сопровождение медико-профилактической деятельности:

- Организация мониторинга здоровья дошкольников (Приказа Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»);
- Разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья («Настольная книга медицинской сестры детского сада» В.П. Обижесвет, В.Н. Касаткина, С.М. Чечельницкая);

- Организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста (СанПиН 2.4.1.3049-13);

- Контроль за физическим развитием дошкольников (оценка интегральных показателей (физического и нервно-психического развития, физической подготовленности, отнесение к определенной группе здоровья, медицинской группе для занятий физкультурой) проводится в соответствии с Приказом Минздрава России и Минобразования России N 186/272 от 30.06.92 "О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях", Приказом Минздрава России от N 60 от 14.03.95 «Об утверждении Инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов» и Методическими рекомендациями «Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы» (утв. Минздравом РФ, 1993);

- организация профилактических мероприятий (СанПиН 2.4.1.3049-13);
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН 2.4.1.3049-13;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ (СанПиН 2.4.1.3049-13)

Методическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности:

- развитие физических качеств, двигательной активности (комплекс физических упражнений и подвижных игр);
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- профилактика зрения.

Методическое сопровождение здоровьесберегающей образовательной деятельности:

- Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни (Программа Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста»);
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей (методические наработки творческой группы педагогов ДОУ).

АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Анализ уровня развития детей

Анализ здоровья и физического развития воспитанников ДОО

Важнейшей характеристикой качества дошкольного образования является состояние здоровья воспитанников дошкольной организации. Для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий в качестве одного из основных приёмов работы персонала используется мониторинг состояния здоровья воспитанников, что является важным для своевременного выявления отклонений в их здоровье.

Изучение состояния здоровья детей осуществляется воспитателем по физической культуре и медицинскими работниками, которые определяют уровень физического развития на основе антропометрических данных и группу физического здоровья на основе анамнеза и обследования детей декретированного возраста врачами-специалистами, отслеживают заболеваемость детей, виды заболевания.

Состояние здоровья детей по группам здоровья за период с 2019 по 2024 гг.

Группа здоровья	Количество детей					
	2019 г.	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
I						
II						
III						
IV						
Таблица патологической паражённости						
	2019 г.	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
Всего случаев:						
Средне списочный:						
Болезни нервной системы						
Болезни глаз и его придатков						
Болезни уха						
Болезни органов дыхания						
Болезни кожи и подкожной клетчатки						
Болезни костно-мышечной системы (сколиоз)						
Болезни крови и кроветворных органов (анемия)						
Болезни эндокринной системы						
Болезни органов						

пищеварения						
Новообразования						
Болезни мочеполовой системы						
Врожденные аномалии развития						

Статистика случаев заболевания за период с 2019 по 2044 гг.

Вид заболевания	Количество случаев заболевания					
	2019 г.	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
Инфекционные						
Органов дыхания						
Органов пищеварения						
Болезни глаз						
Болезни уха						
Болезни почек						
Бытовые травмы						
Прочие						

Программно-методическое и материально-техническое оснащение

Медицинский кабинет		
1	Кушетка медицинская смотровая КМС "Малютка-НН" Производитель: Россия, ООО "Айболит-2000"	2
2	Стол СКВ-1 Производитель: Россия, ООО "Айболит-2000"	2
3	Стул С2.00.42-01 Производитель: Россия, ООО "Айболит-2000"	2
4	Шкаф медицинский одностворчатый ШМ-1.304-"Айболит" Производитель: Россия, ООО "Айболит-2000"	1
5	Шкаф медицинский двухстворчатый ШМ-2.202 Производитель: Россия, ООО "Айболит-2000"	1
6	Ширма медицинская ШМПС-01(3-х секционная) Производитель: Россия, ООО "Айболит-2000"	2
7	Шкаф медицинский двухстворчатый ШОМ 2/2 Производитель: Россия, ООО "Айболит-2000"	1
8	Весы медицинские электронные Весы медицинские ВМЭН-150 Производитель: Россия, ОАО "Тулиновский приборостроительный завод "ТВЕС"	1
9	Ростомер медицинский РМ "Малютка" Производитель: Россия, ООО "Айболит-2000"	1
10	Стол инструментальный медицинский СИП-3/М Производитель: Россия, ООО "Айболит-2000"	2
11	Шкаф медицинский картотечный ШМ-К Производитель: Россия, ООО "Айболит-2000"	1
12	Бикс (большой)	1
13	Бикс (малый)	1
14	Ведро с педальной крышкой	5
15	Контейнер для дезинфекции ЕДПО- 1	5
16	Контейнер для дезинфекции ЕДПО- 3	3

17	Контейнер-емкость д/сбора острого инструментария 1 л	5
18	Ножницы т/к 170 мм прямые	1
19	Пинцет анатомический (общего назначения)	1
20	Пузырь для льда	1
21	Стетоскоп LD Prof-2	1
22	Тонومتر механический LD-80	1
23	Шина для конечностей	2
24	Градусник	1
25	Тележка уборочная хромированная Производитель: ООО Компания ОЛДАК (Россия, г. Москва)	1
26	Шкаф металлический для хозяйственных нужд	1
27	Шкаф металлический для уборочного инвентаря	1
28	Плантограф	1
29	Зеркало	2
30	Холодильник однокамерный для медкабинета Бирюса 542 KLEA, Производитель: ОАО «КЗХ Бирюса», Россия	1

Музыкально – спортивный (универсальный) зал		
1	Телевизор LG	1
2	Колонки	1
3	Кресло компьютерное подъемно-поворотное с подлокотниками Страна производитель: Россия	1
4	Пианино цифровое в комплекте со стойкой Casio Privia PX-150BK Торговая марка Casio Наименование производителя Casio Computer Co., Ltd., Наименование страны происхождения товара Япония и табуретом BRAHNER BPR-55/BK Торговая марка BRAHNER Наименование производителя Brahner Наименование страны происхождения Китай	1
5	Персональный компьютер	1
6	Принтер Samsung SCX -4200	1
7	Стул детский Производитель: ЗАО ТПК «ФЕЛИКС» Россия	36
8	Доска комбинированная ребристая для пресса и спины цветная Производитель: Россия	1
9	Дуги для пролезания Производитель: Россия	3
10	Мат детский с разметками Производитель: Россия	2
11	Мат детский(узкий)	6
12	Мат малый Производитель: Россия	2
13	Качалка-мостик цветная Производитель: Россия	1
14	Скамья гимнастическая детская Производитель: Россия	2
15	Тренажер детский «Бегущая по волнам – ходики» Производитель: Moove&Fun, Китай	1
16	Тренажер детский беговая дорожка Производитель: Moove&Fun, Китай	1
17	Мини-степпер детский Производитель: Moove&Fun, Китай	1
18	Велотренажер детский Производитель: Moove&Fun, Китай	1

19	Гребной тренажер детский Производитель: Moove&Fun, Китай	1
20	Мат, складывающийся для спортивных комплексов Производитель: Россия	1
21	Дорожка массажная Производитель: Россия	4
22	Щит для метания в цель детский Производитель: Россия	2
23	Конус светоотражающий Производитель: Россия	8
24	Батут детский с держателем Производитель: Moove&Fun, Китай	4
25	Стойки для прыжков в высоту детские Производитель: Россия	1
26	Спортивная полоса «Веселые ребята» Производитель: Россия	2
27	Мягкие модули «Паровозик» Производитель: Россия	1
28	Мягкие модули «Фантазер» Производитель: Россия	2
29	Цилиндр Производитель: Россия	1
30	Таблетка с отверстием Производитель: Россия	1
31	Палас 3*4м	2
32	Колонки	1
33	Ведро с педальной крышкой	1
34	Проектор BenQ MS 502	1
35	Куб с отверстием	3
36	Кубик цифры	3
37	Арка	1
38	Кегли	3
39	Щит баскетбольный детский Производитель: Россия	1
40	Мяч массажный	5
41	Мяч резиновый средний	16
42	Мяч силиконовый	10
43	Мяч – массажер большой	1
44	Мяч – попрыгун большой	5
45	Обруч малый	12
46	Обруч средний	10
47	Палка гимнастическая детская	16
48	Скакалка детская	20
49	Канат	2
50	Шведская стенка	5
51	Спортивный комплекс	1
52	Бревно напольное	1
53	Зеркало	4

Спортивные уголки в группах

1	Дуги для пролазирования	2
2	Универсальная шведская стенка	1
3	Мат малый	2
4	Сухой бассейн	3
5	Мячи (разный диаметр)	10
6	Обручи (разный диаметр)	5
7	Кольцеброс	5
8	Скакалки	10

9	Кегли	3
10	Массажные коврики	5

Прогулочные участки

1	Горки	5
2	Песочницы	5
3	Качели - балансиры	5
4	Качалки на пружинах	2
5	Качели одноместные	4
6	Качели двухместные	1

Спортивный участок

1	Модуль для метания	
2	Гимнастическое бревно	
3		
4		
5		

Кабинет логопеда

1	Флипчарт передвижной Страна производитель: Россия	1
2	Стол рабочий Производитель: ЗАО ТПК «ФЕЛИКС» Росс	1
3	Шкаф для одежды (большой) Производитель: ЗАО ТПК «ФЕЛИКС» Россия	1
4	Шкаф для документации (полуоткрытый) Производитель: ЗАО ТПК «ФЕЛИКС»	2
5	Стол детский одноместный регулируемый по высоте Производитель: ЗАО ТПК «ФЕЛИКС» Россия	1
6	Стул детский Производитель: ЗАО ТПК «ФЕЛИКС» Россия	2
7	Кресло компьютерное подъемно-поворотное с подлокотниками Страна производитель: Россия	1
8	Стул полумягкий Страна производитель: Росси	1
9	Диван детский Страна производитель: Россия	1
10	Огнетушитель порошковый со шлангом и раструбом, заряженный ОП-8	1
11	Палас 1,5*3м	1
12	Зеркало	2
13	Ведро с педальной крышкой	1

Формы и методы оздоровления детей.

№ п/п	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
Медико-профилактическая деятельность			
1.	<p>Мониторинг здоровья детей</p> <p style="text-align: center;"><i>Показатели здоровья:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - общая заболеваемость; - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; - количество часто болеющих детей, в %; - количество детей с хроническими заболеваниями, в %; - результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет); - результаты осмотра детей диспансерной группы; - соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная); - количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, в %. <p style="text-align: center;"><i>Показатели физического развития:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень физического развития (антропометрические данные); - уровень физической подготовленности. <p style="text-align: center;"><i>Психолого-педагогическое обследование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень усвоения детьми ОО «Физическое развитие», ОО «Познавательное развитие»; - выявление речевых патологий; - оценка психоэмоционального состояния детей. 	<p>поквартально</p> <p>поквартально</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>срезовые диагностические занятия в течение года</p> <p>1 раз в год</p> <p>на протяжении года</p>	<p>м/с</p> <p>м/с</p> <p>врач-педиатр</p> <p>врач-педиатр</p> <p>врачи-спец. пол-ки</p> <p>врачи-спец. пол-ки</p> <p>врач-педиатр</p> <p>м/с</p> <p>врач-педиатр</p> <p>воспитатели, воспитатель по ФИЗО</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
2.	<p>Профилактика и оздоровление детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление дифференцированных программ оздоровления с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей; - витаминотерапия (поливитаминные с минералами и макроэлементами); - фитонцидотерапия (лук, чеснок); - профилактические прививки 	<p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год (курс на месяц) посезонно осень, зима</p>	<p>Старший воспитатель, воспитатели</p>

3.	<p>Организация питания</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; - обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; - качество продуктов питания и приготовленных блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - использование сертифицированной питьевой воды; - витаминизация 3-го блюда; - использование йодированной соли; - введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; - организация питьевого режима. 	<p>ежедневно постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p>	<p>Мед. сестра Завхоз Повар</p>
4.	<p>Проведение закаливающих процедур</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, ленивая гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, мокрые дорожки, облегченная одежда, утренний прием на свежем воздухе, широкая аэрация помещений, сон с доступом воздуха + 19°C); - максимальное пребывание детей на свежем воздухе. 	<p>ежедневно (при оптимальных температурных условиях)</p> <p>ежедневно (4-4,5 ч) и максимально летом</p>	<p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
5.	<p>Организация гигиенического режима</p> <ul style="list-style-type: none"> - режим проветривания помещений; - режим кварцевания; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - смена и маркировка постельного белья; - проведение противоэпидемиологических мероприятий; - гигиенические требования к игрушкам. 	<p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно по графику</p> <p>карантин</p> <p>ежедневно</p>	<p>мл. восп-ли</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>мл. восп-ли</p> <p>мед. персонал</p> <p>воспитатели</p>
6.	<p>Организация здоровьесберегающей среды</p> <ul style="list-style-type: none"> - качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка; - оптимизация режима дня; - санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса; - организация и проведение прогулок; - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима; - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей; - соблюдение правил пожарной безопасности; - подбор мебели с учетом антропометрических данных; - подготовка участка для правильной и безопасной прогулки; 	<p>ежедневно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>ежедневно период адаптации</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежедневно</p>	<p>восп-ли, м/с</p> <p>восп-ли,</p> <p>восп-ли</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>сотрудники ОУ</p> <p>сотрудники ОУ, м/с, восп-ли</p> <p>воспитатели, мл. воспитатели</p>

	- оказание первой медицинской помощи; - наличие аптек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.	по мере необходимости постоянно	м/с, воспитатели м/с, воспитатели
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7.	<i>Физическое развитие детей</i> - непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей;	3 раза в неделю	воспитатель
	- спортивные игры и упражнения на воздухе	1 раз в неделю	воспитатель
8.	<i>Развитие двигательной активности</i> - утренняя гимнастика;	ежедневно	воспитатели
	- физкультминутки;	в середине НОД	воспитатели
	- двигательная разминка;	ежедневно	воспитатели
	- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;	ежедневно	воспитатели
	- подвижные игры в групповом помещении;	ежедневно	воспитатели
	- оздоровительный бег;	ежедневно	воспитатели
	- индивидуальная работа по развитию движений.	ежедневно	воспитатели
9.	<i>Физкультурные праздники и развлечения</i> - неделя здоровья;	1 раз в год	воспитатели
	- физкультурный досуг;	1 раз в месяц	воспитатели
	- физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе;	2-3 раза в год	воспитатели
	- спортивные игры-соревнования;	1-2 раза в год	воспитатели
10.	<i>Профилактика и нарушение в физическом развитии детей</i> - бодрящая гимнастика;	ежедневно	воспитатель
	- самомассаж;	ежедневно	воспитатель
	- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;	ежедневно	воспитатель
	- профилактика зрения.	ежедневно	воспитатель
Обеспечение социально-психологического благополучия ребёнка			
11.	<i>Адаптационный период</i> - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;	ежедневно	воспитатели
	- организация работы с детьми в утренние часы (ритуалы вхождения в день).	ежедневно	воспитатели
Здоровьесберегающая образовательная деятельность			
14.	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.	по плану	воспитатели
15.	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.	постоянно	воспитатели

Работа с персоналом

16.	<i>Обучение персонала:</i> - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;	1 раз в полгода	Педагогический персонал – зам.зав.по УВР, обслуживающий персонал – завхоз
	- инструктаж персонала по пожарной безопасности;		Завхоз
	- сан.тех.учеба;		Завхоз
	- обучение на рабочем месте;		Завхоз
	- санитарно-просветительская работа с персоналом.		Завхоз
17.	<i>Организация контроля за:</i> - выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня;	по программе производственного контроля	Старший воспитатель, завхоз
	- соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков;		
	- проведением оздоровительных процедур;		
	- соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке;		
	- соблюдением графика генеральной уборки помещений;		
	- воздушным и питьевым режимом по учреждению;		
	- ведением журнала приема детей в группе;	Постоянно	Воспитатели
	- физической нагрузкой детей;	Постоянно	
	- контроль за доставкой и хранением вакцины;		
	- маркировкой постельного белья;		
	- состоянием здоровья сотрудников пищеблока;		
	- температурным режимом холодильника;		
	- сроками реализации скоропортящихся продуктов;		
	- качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале;		
- товарным соседством продуктов на пищеблоке;			
- прохождением профилактических осмотров персоналом;			
- привитием персонала.			
Внешние связи			
18.	<i>Взаимодействие с семьей:</i> - участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; - оформление информационных стендов,	по плану в период обследования	Воспитатель по ФИЗО Воспитатели

	выставок; - индивидуальное консультирование родителей; - амбулаторный прием педиатра (по жалобе); - организация и проведение родительских собраний; - организация групповых консультаций; - анкетирование родителей.	постоянно по мере необходимости по мере необходимости по плану по мере необходимости по плану	
19.	<i>Взаимодействие с социальными институтами:</i> - ЦРБ	Постоянно	Заведующий
	- Управление образования;	Постоянно	Заведующий
	- Госпотребнадзор;	Постоянно	Заведующий
	- Роспотребнадзор.	Постоянно	Заведующий

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ
ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»
МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
Мониторинг здоровья детей**

Критерием эффективности лечебно-оздоровительной работы ОО служит улучшение состояния здоровья детей. Оценка состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Без информации о ходе промежуточных результатов, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен. Первой, важнейшей составной частью системы мониторинга в ДОО, определено состояние здоровья воспитанников. Данная система включает в себя три аспекта:

- медицинский;
- психологический;
- педагогический.

Все три аспекта содержат составные части, касающиеся вопросов здоровья. Сбор информации осуществляется следующими методами:

- осмотр детей;
- наблюдение за деятельностью ребенка и анализ его результатов;
- изучение и анализ документов;
- определение компетентности детей с последующим анализом результатов;
- тестирование и анализ результатов.

Первый аспект – **медицинский**, направлен на оценку и изучение состояния здоровья детей, осуществляется медицинскими работниками. Показатели здоровья включают в себя: группу физического здоровья на основе анамнеза; группу физического развития на основе антропометрических данных; разделение детей на группы для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная).

Оценку физического развития детей проводят 2 раза в год (осень, весна) по данным антропометрических показателей (длина и масса тела) и для детей дошкольного возраста дополняют результатами тестирования физической подготовленности.

Состояние здоровья каждого ребенка оценивается комплексно с учетом уровня достигнутого физического и нервно-психического развития, острой заболеваемости за год, предшествующий осмотру, наличия или отсутствия в момент обследования хронических заболеваний и частоты их обострения, уровня функционального состояния основных систем организма.

Оценка состояния здоровья группы детей включает в себя следующие показатели:

- общая заболеваемость (уровень и структура);
- острая заболеваемость (уровень и структура);
- заболеваемость детей в случаях, в днях на 1 ребенка;
- процент часто болеющих детей (ЧБД);
- процент детей, имеющих морфофункциональные отклонения;
- процент детей с хроническими заболеваниями;
- процент детей, функционально незрелых к обучению в школе;
- процент детей с нарушениями состояния здоровья, вызванными адаптацией к дошкольному учреждению;
- распределение детей по группам физического развития;
- распределение детей по группам здоровья;
- процент детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях.

Для каждой возрастной группы детей медицинская сестра составляет комплексный план оздоровительных мероприятий, направленный на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей.

За год, предшествующий поступлению в школу, проводят медицинское обследование детей, а повторный медицинский осмотр – непосредственно перед поступлением в школу.

Для детей функционально не готовых к обучению, следует составить индивидуальный план медико-коррекционных мероприятий, включающих лечебно-оздоровительные процедуры, занятия с логопедом, развитие общей и мелкой моторики.

Медицинская сестра отслеживает общую заболеваемость детей и заболеваемость детей в днях на одного ребенка. Собранные данные анализирует врач-педиатр, выявляя часто болеющих детей, детей с хроническими заболеваниями, а также детей, нуждающихся в индивидуальных оздоровительных мероприятиях.

На основе полученных данных, мед. сестра, под руководством врача педиатра, составляет индивидуальные оздоровительные программы.

Листы здоровья используются воспитателями и для планирования собственной деятельности с детьми. Владея полной информацией о состоянии здоровья каждого ребенка, педагог имеет возможность осуществлять дифференцированный подход к детям.

Третий аспект – **педагогический** направлен на выявление сформированности у детей компетентности в области здоровьесбережения и включает в себя:

- уровень физической подготовленности детей - отслеживается воспитателем по физическому воспитанию в начале и в конце года. С учётом полученных данных, а, также, данных о физическом развитии детей, на занятиях по физической культуре варьируется нагрузка на каждого ребёнка с учётом его функционального состояния и индивидуальных особенностей.

- уровень усвоения детьми раздела образовательной программы по ОО «Познавательное развитие»;

- уровень овладения культурно-гигиеническими навыками – отслеживается воспитателями ежедневно в ходе режимных моментов при помощи метода наблюдения.

Важнейшим условием успешной деятельности ДООУ является комплексное взаимодействие педагогов, медиков и специалистов по всем направлениям: медицинскому, коррекционному, педагогическому.

Основными задачами данного взаимодействия являются:

- обнаружение и ранняя (с первых дней пребывания воспитанника в ДОО) диагностика отклонений в развитии и/или состояний декомпенсации;
- профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов;
- выявление резервных возможностей развития воспитанника;
- определение характера, продолжительности и эффективности специальной (коррекционной) помощи в рамках, имеющихся в ДОО возможностей;
- подготовка и ведение документации, отражающей актуальное развитие воспитанника, динамику его состояния.

Данный подход к отслеживанию развития детей, позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень развития каждого ребёнка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- целенаправленно осуществлять коррекционную помощь нуждающимся детям.

Профилактика и оздоровление детей

Проведение оздоровительных мероприятий

Ключевым принципом оздоровительных и закаливающих мероприятий в ДОО является индивидуально-дифференцированный подход к детям. Оздоровительные мероприятия планируются на основании заболеваемости в предыдущие годы, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития.

Основной контингент детей дошкольного возраста составляют дети второй группы здоровья – группы риска, не имеющие хронических заболеваний, но с функциональными отклонениями, часто болеющие, а также дети в период реконвалесценции после некоторых острых заболеваний. Этому контингенту детей уделяется пристальное внимание, так как профилактические и лечебно-оздоровительные мероприятия, проведенные своевременно и целенаправленно, обладают наибольшей эффективностью по предупреждению формирования у них хронической патологии.

Оздоровительная работа проводится воспитателями: закаливание с учётом индивидуальных возможностей ребёнка.

Организация питания

В комплексе с другими здоровьесберегающими факторами питание является основой для физического и нервно-психического развития детей, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям.

Основными принципами организации рационального питания детей в ДОО является:

- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма;
- соблюдение определенного режима питания;
- выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов;
- создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

На основе *примерного перспективного десятидневного меню* составляется ежедневное меню на неделю вперед, что обеспечивает:

- правильное сочетание блюд в рационе;
- разнообразие в диете, и повышение усвоения отдельных продуктов;
- распределение калорийности питания в течение суток;
- строгое соответствие объема пищи возрасту ребёнка. Пища должна не только удовлетворять потребностям растущего организма и вызывать чувство насыщения, но и соответствовать возрастной ёмкости желудка. Объемы разовых порций и суточный объем пищи нормированы для детей каждой возрастной группы;
- для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребёнка, вывешивая ежедневное меню.

Организация режима питания:

- режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание;
- режим строится с учетом 10,5-часового пребывания детей в ДООУ, при организации 4-х разового питания;
- график выдачи пищи по группам составлен с таким расчётом, чтобы дети получали не слишком горячую, но и не уже остывшую пищу. Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60...+65°C; холодные закуски, салаты, напитки – не ниже +15°C;
- правильно организованный режим обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

Технологии приготовления блюд обеспечивают:

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- соблюдение правил приготовления пищи и различных способов их кулинарной обработки;
- приготовление из одного продукта широкого ассортимента блюд, с этой целью в ДООУ создано 10-дневное меню.

Эстетические и культурно-гигиенические условия развития детей:

- умение вкусно приготовить, и красиво оформить блюда перед подачей их детям – немаловажное требование;
- создание доброжелательной и комфортной атмосферы для приёма пищи;
- сервировка стола, эстетика, а также внешний вид готовых блюд способствует поддержанию хорошего аппетита у детей, создает положительное отношение к еде и вызывает желание сесть за стол;
- воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;
- привитие дошкольникам вкуса к здоровой и полезной пище.

Каждый прием пищи используется как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Во время еды воспитатель обучает детей правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Как правило, у детей всегда есть любимые и нелюбимые блюда, причем зачастую нелюбимые являются наиболее полноценными и питательными, которые нежелательно исключать из рациона. Настороженно дети относятся к незнакомым блюдам. Задача воспитателя – привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище, объясняя детям пользу блюда, подать его красиво оформленным.

Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Для того чтобы питание не было однообразным, необходимо знакомить родителей с ежедневным меню. Во

время бесед с родителями подчеркивается целесообразность приучения ребенка к полезной для него пище.

Организация питьевого режима

Вода принимает участие во всех обменных процессах живого организма. Благодаря растворению в ней многих химических веществ, вода подает к тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности вещества и уносит из клеток продукты обмена. Вода вместе с растворенными в ней минеральными веществами обеспечивает постоянство внутренней среды организма. Она необходима для нормального течения обмена, поддержания температуры тела, процессов кроветворения, выделительной функции почек.

Потребность ребёнка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в больших количествах жидкости на 1 кг массы тела он нуждается. Ребенок в возрасте от 1 года до 3 лет нуждается в 100 мл воды на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет – в 80 мл, более старшие – в 50 мл.

Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питье предлагается детям в виде свежей кипяченой воды, травяных чаев, отваров шиповника, несладких соков.

Питье рекомендуется давать детям вовремя и после возвращения с прогулки. При организации длительных экскурсий воспитатели обязательно должны взять с собой запас питья (кипяченую воду, несладкий чай) и стаканчики по числу детей.

Чайник обрабатывается 1% содовым раствором, рожок чайника обрабатывается ершиком каждые три часа. Перед новым заполнением водой просушивается.

Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13.

Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребёнка. При питьевом режиме используется кипяченая вода. Допускается использование кипяченой питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

Организация гигиенического режима

Режим проветривания

Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. В помещениях групповых и спальнях следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года.

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4⁰ С. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать.

В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон (дневной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

Значения температуры воздуха должны приниматься в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13:

Помещения	Температура воздуха (°С)
Приемные, игровые группы	
Групповые, раздевальные: - младшей, средней	21-23

- старшей, подготовительной	21-23
Спальни дошкольных групп	19-20
Туалетные дошкольных групп	21-23
Залы для музыкальных и физкультурных занятий	19-20

Скорость движения воздуха в основных помещениях не более 0,1 м/с.

Концентрация вредных веществ воздуха помещений с постоянным пребыванием детей (групповые, игровые, спальни, комнаты для музыкальных и физкультурных занятий и др.) не должны превышать предельно-допустимые концентрации (ПДК) для атмосферного воздуха населенных мест.

Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене, на высоте (0,8-1,0 метра).

Проведение противоэпидемиологических мероприятий

Источники и пути распространения инфекционных заболеваний различны. Заражение происходит в инкубационный и в начале продромального периодов заболеваний. Источником могут быть игрушки, книги, личные вещи, используемые больным. Несвоевременное выявление бактерионосителей также имеет существенное значение в распространении инфекций.

Борьба с инфекционными заболеваниями включает обеспечение санитарного и противоэпидемического режима, повышение специфического режима, повышение специфического и неспецифического иммунитета, прерывание возможных путей передачи и распространения инфекций.

Для раннего выявления и предупреждения распространения инфекционных заболеваний важное значение имеет совместная работа воспитателей с медицинскими работниками: ежедневный учет отсутствующих в группах, своевременная передача этих сведений, а также справок переболевших детей медицинскому персоналу.

Допуск к посещению дошкольного учреждения детьми, пропустившими 5 и более дней, возможен только со справкой от участкового врача.

Гигиенические требования к игрушкам

Учитывая важную роль игрушки во всестороннем развитии ребенка, в настоящее время определены требования, предъявленные к ней («Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста» В. В. Голубев, С. В. Голубев). Гигиенические требования касаются материалов, конструкции, маркировки, упаковки, хранения, эксплуатации. Все требования устанавливаются с учетом возраста ребенка. Применение мягких игрушек в детских учреждениях ограничено санитарными правилами – поверхность таких игрушек легче инфицируется, их труднее обрабатывать. Поэтому разрешается использовать мягкую игрушку только в качестве дидактического пособия в группах.

В детских садах запрещены игрушки: стеклянные, фарфоровые, фаянсовые, стеклянные елочные украшения, бумажные, матерчатые.

Не рекомендуется использовать музыкальные игрушки типа свистулек, дудочек, поскольку они легко могут стать переносчиками инфекции.

Конструкция игрушек должна отвечать требованиям безопасности, исключать травматизм. Игрушка должна быть удобной, иметь гладкие, ровные поверхности и хорошо заделанные края, не должна иметь выступающих острых углов, мелких легко отделяемых частей.

В целях предупреждения инфекционных заболеваний в ДООУ должна строго соблюдаться групповая принадлежность игрушек. Не допускается организация проката и обмена игр, игрушек и другого инвентаря.

Организация здоровьесберегающей среды в ДООУ

Качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребёнка

Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

Выявленные больные дети и дети, или с подозрением на заболевание, в ДООУ не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в изоляторе) до прихода родителей.

После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней), детей принимают в ДООУ только при наличии справки участкового врача-педиатра с указанием диагноза, длительности заболевания, проведенного лечения, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными, а также рекомендаций по индивидуальному режиму ребенка - реконвалесцента на первые 10-14 дней.

Предупреждение заноса инфекционных заболеваний во многом зависит от правильно организованного утреннего приёма детей.

Воспитатель полностью отвечает за соблюдение всех санитарно-гигиенических правил содержания групповых помещений. Он следит за тем, чтобы в них систематически и качественно осуществлялись влажная уборка, проветривание. Важно помнить, что свежий воздух и чистота в группе - залог эффективности всей оздоровительной работы. Если этого нет, то никакие специальные процедуры не будут оказывать благоприятные воздействия на организм и их проведение окажется бесполезным.

Во время проведения утреннего приема в теплое время года дети должны выходить на участок до завтрака. Во время утреннего приема на улице воспитатель организует игры с детьми, наблюдения за явлениями природы, уход за растениями (летом), беседует с родителями. Во время утреннего приема в группе организуется игровая, трудовая деятельность, индивидуальная работа, а также самостоятельная деятельность детей.

Важно помнить, что правильно организованный утренний прием, доброжелательное отношение, внимание к ребенку, создает положительный эмоциональный настрой на весь день не только ребенку, но и родителям. Воспитатель должен приветливо встретить каждого ребенка, тем самым давая понять ему, как он любим и как его здесь ждут. Душевное тепло и уют, созданные педагогом будут способствовать комфортности проживания ребенка в группе.

Организация прогулок

1. Условия проведения прогулок

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и в ненастную погоду прогулка не должна быть менее 4-4,5 часов в день. В *летнее* время дети проводят на воздухе практически все время с момента прихода в детский сад, в помещение заходят лишь для приема пищи и сна. В *зимнее* время ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Для того чтобы длительность ежедневного пребывания детей на воздухе соответствовала физиолого-гигиеническим рекомендациям, следует:

1. В теплое время года утренний прием детей проводить на улице.
2. Проводить на воздухе часть физкультурных занятий и утреннюю гимнастику в теплое время года.
3. Четко выполнять все режимные моменты в течение всего дня, что позволит своевременно выходить на прогулку.

Важный момент в организации прогулки - одевание детей и выход на участок. Как только часть детей оденется, воспитатель, чтобы не задерживать их в помещении, выходит с ними на участок, остальные продолжают, одеваться под присмотром младшего воспитателя, которая выводит их гулять позже. Участие младшего воспитателя в подготовке детей к прогулке обязательно в любой возрастной группе.

В целях *охраны жизни и здоровья детей* воспитатель, до приема детей, внимательно осматривает весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов и т.д. В летнее время могут быть грибы, незнакомые ягоды в укромных уголках площадки, палки с шипами и заостренными концами и пр.

Планируя *целевые прогулки* за пределы дошкольного учреждения необходимо хорошо узнать место, где будут останавливаться дети. Младший воспитатель сопровождает детей во время целевых прогулок. Готовясь к прогулке, воспитатель продумывает меры, предупреждающие травматизм. Необходимо позаботиться также и о небольшой походной аптечке с набором дезинфицирующих и перевязочных средств, уметь оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях. Перед выходом на прогулку за пределы территории, взрослый тщательно проверяет готовность каждого ребенка - его самочувствие, соответствие одежды и обуви всем требованиям и погодным условиям, делает запас питьевой воды (в теплое время года).

Нельзя забывать так же и об основных правилах ходьбы: после 30-40 минут движения устраивать 10-15-ти минутный отдых в тени. Во время отдыха можно: организовать спокойные игры, провести интересную беседу, почитать детям книгу.

Для того чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо создать условия для разнообразной деятельности.

2. Создание условий для эффективного проведения прогулки

Для того чтобы прогулка была содержательной и интересной необходима большая подготовительная работа по организации оснащенности участка. Помимо стационарного оборудования, на участок следует выносить дополнительный материал, который служит для закрепления новых знаний детей об окружающем мире. Достаточное количество игрового материала сделают прогулку более насыщенной, интересной. Ошибка практики состоит в том, что на прогулку иногда выносят материал, изъятый из употребления в группе. На прогулке должны присутствовать игрушки, которые хорошо поддаются санобработке (пластмасса, резина, дерево, гипс и пр.). Для игр выделяются красочно оформленные куклы, одежду с которых дети сами могут легко снять и постирать, кукол вымыть. Одежда для выносных кукол должна соответствовать сезону.

В теплое время года игрушки размещаются по всей территории участка. Это: технические игрушки, все для сюжетно-ролевых игр, природный материал, все необходимое для лепки и рисования, уголок ряжения (для свободного пользования разноцветные юбки на резинке, фартучки, косыночки, веночки, сумочки, зонтики, бусы, браслеты из ракушек, желудей и пр.).

Песочный дворик должен располагаться под тентом. При игре с песком используется строительный и природный материал. Песок периодически очищают, меняют, перемешивают, увлажняют и поливают. Так же в теплое время года детям предлагается небольшая переносная емкость для игр с водой.

Интерес детей к зимней прогулке поддерживается продуманным подбором игрового материала. Он должен быть красочным и интересным. Это сюжетные игрушки разных размеров, куклы в

зимней одежде, к ним - саночки, коляски, каталки, грузовые машины, сумочки, корзинки. К концу прогулки, когда дети чувствуют усталость можно включить музыку для поддержания настроения.

3. Структурные компоненты прогулки

При планировании содержания каждой прогулки, воспитатель учитывает следующие структурные компоненты:

- разнообразные наблюдения;
- дидактические задания;
- трудовые действия детей;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- самостоятельная деятельность детей.

Ежедневные **наблюдения** на прогулке обогащают представления детей о мире природы, людей (их труда, взаимоотношений), обогащают детские эстетические представления. Таким образом, наблюдения - один из главных компонентов прогулки.

Использование **дидактических заданий**, привлекает детей к активным мыслительным операциям, и выполнению разнообразных движений по ориентировке на местности, и воспроизведению действий обследования предлагаемых объектов, для того чтобы систематизировать вновь приобретенные знания и закрепить полученные ранее. Широкое включение в этот процесс зрения, слуха, осязания, обоняния, тактильных и вкусовых ощущений способствует более глубокому познанию окружающего мира, оставляя в сознании ребенка увлекательные и незабываемые впечатления.

Посильные **трудовые действия** детей естественным образом вплетаются в ход наблюдений за трудом взрослых, за живыми объектами окружающей среды. Дети включаются в совместный с взрослыми трудовой процесс. По мере усвоения трудовых навыков, они по собственной инициативе действуют с природным материалом. Выполняя одновременно и трудовые и дидактические задания, ребенок приобретает положительные черты личности и навыки правильного взаимоотношения со сверстниками.

Правильная организация прогулки предполагает использование **подвижных и спортивных игр**. В то же время дети должны иметь возможность отдохнуть, поэтому на участке должны присутствовать скамейки. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети длительное время занимались однообразной деятельностью. Необходимо переключать их на другую деятельность и менять место игры. Летом в жаркие дни лучше всего организовывать игры в полосе светотени. Пребывание детей под прямыми солнечными лучами строго ограничивается с учетом их индивидуальной чувствительности к солнцу. В зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, двигательной активности нужно уделять особое внимание. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно двигаться. Взрослый продумывает организацию прогулки так, чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались. Подвижные игры проводят в конце прогулки.

Индивидуальные особенности детей больше всего проявляются в **самостоятельной деятельности**. Одни дети предпочитают спокойные игры и могут ими заниматься в течение всей прогулки, другие постоянно находятся в движении. Наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма обеспечивается равномерной нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений. Воспитатель должен внимательно контролировать содержание самостоятельной деятельности, следить за реакциями и состоянием детей (учащенное дыхание, покраснение лица, усиленное потоотделение).

Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной. Каждый из обязательных компонентов прогулки занимает по времени от 10 до 20 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей. В зависимости от сезонных и погодных условий,

объекта наблюдения, настроя детей эти структурные компоненты могут осуществляться в разной последовательности.

В течение всего года в обязательном порядке проводится и вечерняя прогулка. Так как взрослый дополнительно занят встречей с родителями, на вечерней прогулке не проводятся организованное наблюдение и трудовые действия.

Главное - сделать так, чтобы на прогулке не было скучно!

Организация прогулки в летний период времени

В летний период времени прогулка организуется: в первую половину дня - во время утреннего приёма, после завтрака и до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна до ужина, после ужина и до ухода домой.

Особое внимание уделяется одежде детей. **Категорически запрещено выводить на прогулку детей без головных уборов!** Если ребёнок одет в несоответствии с температурой воздуха, его следует переодеть во избежание перегрева. Поэтому, каждому ребёнку, рекомендуется иметь сменную одежду на случай изменения погоды.

Ежедневно подготавливается участок для правильной организации прогулки детей.

Строго соблюдается питьевой режим.

Усиливается бдительность за качеством мытья рук у детей.

Обо всех отклонениях в здоровье детей, своевременно информируются медицинский работник и заведующий ДОУ.

Оказание первой медицинской помощи

Перегревание

При высокой температуре окружающей среды возникает перегревание организма.

Признаки: потеря аппетита, тошнота, бледность, потливость; головная боль и головокружение; частый, слабый пульс и дыхание; боли в животе и конечностях.

Что делать?

Поместить ребенка в прохладное место и восстановить потерю жидкости и солей. Для этого лучше уложить его с приподнятыми ногами, чтобы улучшить приток крови к головному мозгу, и постараться, чтобы он выпил прохладной слабосоленой воды.

Тепловой удар

Причиной теплового удара может быть либо длительное пребывание на жаре, либо болезнь, протекающая с очень высокой температурой, когда малыш очень быстро перегревается. Тепловой удар обычно возникает внезапно с потерей сознания (могут быть «предвестники» в виде недомогания).

Признаки: высокая температура, горячая сухая кожа, учащенный пульс, потеря сознания.

Что делать?

1. Перенести ребенка в прохладное место.
2. Обернуть в прохладную мокрую простыню.
3. Обмахивать ребенка, чтобы создать прохладу (можно включить вентилятор).

Боль в области живота

Что делать?

1. Придать ребенку удобное положение, приподняв на подушке. Приготовить пакет на случай рвоты.
2. Не давать никаких лекарств, а также воды и питья.

При остром отравлении

Что делать?

Если ребенок проглотил что-то ядовитое, сразу же вызывайте «скорую помощь» (за исключением тех случаев, если вы можете попасть в ближайшую больницу раньше).

Возьмите с собой яд, которым отравился ребенок, его рвотные массы, если удалось вызвать рвоту.

Промывание желудка и рвота - лучшее средство первой помощи при отравлении.

Дайте ребенку выпить любую жидкость и постарайтесь вызвать рвоту либо введя в рот ребенку два пальца, либо положив его животом на край кровати и свесив голову вниз.

Ушибы

Что делать?

После ушиба часто образуются синяки - кровоизлияния в мягкие ткани из-за повреждения кровеносных сосудов.

Чтобы предупредить появление синяка, в первые 20-30 минут после ушиба нужно приложить холод. Холод вызывает спазм сосудов, останавливая кровоизлияние в мягкие ткани. Кроме того, холод обладает обезболивающим эффектом.

Если синяк все же образовался, для быстрого рассасывания на вторые сутки рекомендуется прикладывать 2-3 раза в день сухое тепло.

Ссадины и раны

Что делать?

При ссадинах затрагиваются только верхние слои кожи. Кровотечение из ссадин, как правило, незначительное.

Первая помощь заключается в удалении загрязнений.

Для этого марлевой салфеткой или кусочком ваты, смоченной в бактерицидном средстве, промокающими движениями протирают участки кожи вокруг ссадин.

Укусы насекомых

Что делать?

Во-первых, необходимо удержаться от расчесывания кожи в месте укуса. Ребенку нужно объяснить, что это приведет к еще большему зуду и длительному заживлению.

При укусе пчел и ос сразу же после укуса нужно осторожно вытащить жало.

Для снятия зуда нужно наложить на место укуса марлевую повязку, смоченную нашатырным спиртом, раствором пищевой соды (половина чайной ложки на стакан воды) или водкой.

В случае множественных укусов, особенно если имеется предрасположенность к аллергической реакции, нужно принять антигистаминные препараты (тавегил, супрастин, димедрол).

При укусе клеща первым делом наберите скорую помощь, Вас всегда проконсультируют. Как правило, для извлечения клеща всегда отправляют в травмпункт или СЭС.

Важно знать, что чем дольше энцефалитный клещ находится в контакте с человеком, тем большее количество вируса проникает в организм.

Необходимо капнуть на клеща каплю масла. Это перекроет ему кислород, и он вскоре погибнет. Затем, чтобы удалить клеща самостоятельно нужно зацепить насекомое пинцетом ближе к хоботку, вращая в удобную сторону вокруг его оси. Не пытайтесь выдернуть клеща силой. При этом высока вероятность того, что вы оставите его головку внутри. Также, можно обмотать насекомое ниткой, после этого нить растягивают в разные стороны и постепенно вытаскивают клеща из тела.

После того как клещ удалён, ранку надо смазать зелёнкой, а насекомое необходимо уничтожить. При оказании первой помощи при укусе клеща избегайте всякого контакта с паразитом, поскольку опасность передачи инфекции существует и реальна.

Оптимизация режима дня

Рациональный режим дня в ДОУ предусматривает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течение суток и организацию всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма. Организация жизнедеятельности детей осуществляется с учетом физиологических позиций, т. е. способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые отвечают за данный вид деятельности (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается, и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Все физиологические процессы в организме имеют свой биологический ритм. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Непрерывная непосредственно образовательная деятельность, вызывающая выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока, что объясняется адаптацией ребенка к режиму Центра после двухдневного пребывания в домашних условиях. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик к пятнице. В целях предупреждения утомления у воспитанников ДОУ, увеличен двигательный компонент, непосредственно образовательная деятельность распределяется в течение недели с учетом динамики работоспособности.

Данное направление осуществляется через использование следующих форм документальной организации педагогического процесса:

- ✓ режим дня;
- ✓ расписание НОД (разработаны в соответствии с требованиями, содержащимися в новых санитарно-эпидемиологических правилах и нормах для ДОУ с учётом равномерного распределения умственной и физической нагрузки);
- ✓ учебный план;
- ✓ циклограммы совместной деятельности;
- ✓ организация двигательного режима;
- ✓ перспективное и календарное планирование воспитательно-образовательной деятельности детей.

Пересмотрена, разработана и внедрена новая структура планирования воспитателей, позволяющая комплексно обеспечивать все стороны организации жизни детей в ДОУ, с учётом использования трех её форм: непосредственно образовательной деятельности; совместной свободной деятельности педагога и детей; самостоятельная деятельность детей.

Организация жизнедеятельности детей в ДОУ, осуществляется через комплексное использование фронтальных, групповых и индивидуальных форм организации воспитательно-образовательной работы.

Санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса и режима дня

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 – 12,5 часов, из которых 2,0 – 2,5 отводится дневному сну. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.

Детей с трудным засыпанием и чутким сном рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними. В разновозрастных группах более старших детей после сна поднимают раньше. Во

время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

В теплое время года непосредственно образовательную деятельность осуществляют на участке во время прогулки.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

- в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин.,
- в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа,
- в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут,
- в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их проводят:

- для детей 4-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут;
- для детей 5-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- для детей 6-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- для детей 7-го года жизни – не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должна занимать не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Объем лечебно-оздоровительной работы и коррекционной помощи детям (ЛФК, массаж, занятия с логопедом, с психологом и другие) регламентируют индивидуально в соответствии с медико-педагогическими рекомендациями.

Непосредственно образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует проводить в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей рекомендуется сочетать ее с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.

Домашние задания воспитанникам дошкольных образовательных организаций не задают.

В разновозрастных группах продолжительность непосредственно образовательной деятельности следует дифференцировать в зависимости от возраста ребенка. С целью соблюдения возрастных регламентов продолжительности непосредственно образовательной деятельности следует начинать со старшими детьми, постепенно подключая к ней детей младшего возраста.

В середине года (январь – февраль) для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В дни каникул и в летний период непосредственно образовательную деятельность проводить не рекомендуется. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивать продолжительность прогулок.

Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в младшей и средней группах – не более 20 мин., в старшей и подготовительной – не более 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

Просмотр телепередач в вечернее время проводят при искусственном освещении групповой верхним светом или местным источником света (бра или настольная лампа), размещенным вне поля зрения детей. Во избежание отражения солнечных бликов на экране в дневные часы окна следует закрывать легкими светлыми шторами.

Общественно-полезный труд детей старшей и подготовительной групп проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям). Его продолжительность не должна превышать 20 минут в день.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ

Модель двигательного режима детей 3-7 лет

№ п/п	Виды деятельности	Продолжительность	Объем нагрузки
<i>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</i>			
1.1	Утренняя гимнастика	10-12 мин.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале
1.2	Физкультминутки	3-5 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания непосредственно образовательной деятельности
1.3	Двигательная разминка	7-10 мин.	Ежедневно после непосредственно образовательной деятельности (с преобладанием статических поз)
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15-30 мин.	Ежедневно во время утренней прогулки (проводится по подгруппам, с учетом Д. А. детей)
1.5	Оздоровительный бег	3-7 мин.	Ежедневно во время утренней прогулки
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	12-15 мин.	Ежедневно во время вечерней прогулки
1.7	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закалывающими процедурами	10-15 мин.	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
<i>2. Непосредственно образовательная деятельность</i>			
2.1	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	15-30 мин.	2 раза в неделю в зале
2.2	Спортивные игры и упражнения на воздухе	15-30 мин.	1 раз в неделю на улице
<i>3. Физкультурные праздники и развлечения</i>			

3.1	Неделя здоровья	-	1 раз в год (первые недели сентября)
3.2	Физкультурный досуг	20-40 мин.	1 раз в месяц (проводится по параллелям)
3.3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	20-40 мин.	2-3 раза в год (проводится по параллелям)
3.4	Спортивные игры-соревнования	60 мин.	1-2 раза в год на воздухе или в зале
4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
4.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ		2-3 раза в год

Требования к организации занятий по физическому воспитанию

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учётом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 5 – 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 – 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Оценка эффективности физического развития осуществляется на основе динамики состояния здоровья детей, развития двигательных качеств и навыков на каждом году жизни.

Эффективность занятия по физической культуре зависит не только от его содержания и организации, но и от санитарно-гигиенических условий, в которых оно проводится. Проверку условий и санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий (групповые участки, спортивная площадка, физкультурный зал), физкультурного оборудования и инвентаря, спортивной одежды и обуви осуществляют органы Роспотребнадзора, заведующий, заместитель заведующего по УВР, воспитатель по физической культуре.

Температура воздуха в помещении, где организуются занятия, должна быть 19-20°С. Перед проведением занятия проводится сквозное и угловое проветривание и влажная уборка. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении. Широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года допускается в присутствии детей. Для соблюдения температурного режима, во время занятия, при необходимости,

должны быть открыты фрамуги, форточки. На занятиях дети занимаются в спортивной одежде (спортивная майка, трусы-шорты, носочки, чешки (обувь на резиновой подошве)).

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 3-7 лет следует круглогодично организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Работа по физическому развитию проводится с учётом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

Модель организации деятельности по обеспечению психического здоровья детей

№ п/п	Виды деятельности	Периодичность	Ответственный
1. Подготовительный этап			
1.1.	Сбор банка данных о ребенке и семье (Анкетирование, экспресс-опрос)	По мере поступления ребенка в ДОУ	Психолог, Заведующий
1.2.	Родительское собрание для вновь поступающих.	1 раз в год	Психолог, заведующий
1.3.	Индивидуальное собеседование с родителями	По мере необходимости	Психолог
1.5.	Круглый стол для педагогов групп раннего возраста «Адаптация ребенка к детскому саду»	1 раз в год	Психолог, Педагоги
2. Адаптационный этап			
2.1.	Наблюдение за детьми	В течение адаптационного	Психолог, педагоги

		периода	
2.2.	Консультирование педагогов и родителей	По мере необходимости	Психолог
2.3.	Отработка методик приема детей в группу (подготовка шкафчика, спального места, сюрпризы для новых детей)	В течение адаптационного периода	Педагоги
2.4.	Ритуалы утреннего и вечернего сбора	Ежедневно	Педагоги
2.5.	Заполнение адаптационных карт ребенка	10 дней с момента поступления ребёнка в детский сад	Педагоги
3. Коррекционно-развивающий этап			
3.1.	Групповые занятия по развитию эмоциональной сферы ребёнка	2 раза в месяц	Психолог
3.2.	Групповые занятия по развитию коммуникативных навыков ребёнка	2 раза в месяц	Психолог
3.3.	Психогимнастика, пальчиковая гимнастика	Ежедневно	Педагоги
4. Предшкольный этап			
4.1.	Изучение межличностных отношений детей	2 раза в год	Психолог, педагоги
4.2.	Изучение эмоционального состояния детей через «Экран настроения»	Ежедневно	Педагоги, психолог
4.3.	Определение уровня готовности ребёнка к обучению в школе	2 раза в год	Психолог

Охрана психического здоровья

Физический статус ребенка тесно связан с его психологическим состоянием, в основе которого лежит переживание ребенком психологического комфорта или дискомфорта. Особенно чувствительны к неблагоприятным условиям, которые приводят к развитию предневротических состояний и детских неврозов, дети в возрасте пяти – семи лет.

Психологический дискомфорт возникает при несоответствии условий воспитания и образования детей их интересам и возможностям.

Одним из важнейших условий укрепления психического здоровья детей в ДОУ является создание такой обстановки в группах, в которой ребенок чувствует себя защищенным в любой ситуации, не боится обратиться с любым вопросом к воспитателю и другим педагогам, а при необходимости – может обратиться за помощью к любому из сотрудников ДОУ. Большое внимание также уделяется тому, чтобы дети были хорошо знакомы с внутренним расположением помещений ДОУ и могли самостоятельно найти нужное ему помещение (физкультурный, музыкальный залы, медицинский кабинет и др.)

Нарушения психического здоровья детей могут быть вызваны чрезмерной психологической и физиологической нагрузкой, и выражаться в капризах, истериках, ночных страхах. Причинами стрессовых состояний ребенка являются:

- длительное нахождение в большом коллективе детей при отсутствии условий и места для релаксации и уединения;
- строгие дисциплинарные требования, нарушение которых вызывает порицание;
- фрустрация потребности ребенка в игре, двигательной активности, самостоятельном познании окружающего;

- общение сразу со многими взрослыми людьми, выдвигающими различные требования по отношению к ребенку, в частности с большим числом приходящих педагогов-специалистов;
- организация занятий, по объему и интенсивности не адекватных возможностям детей, нарушающих физиологически обоснованный режим дня;
- чрезмерное расширение объема предлагаемой детям образовательной информации, а также излишняя ее специализация;
- частые нарушения привычного уклада детской жизни;
- приобщение детей к систематическому просмотру видеофильмов, к играм на компьютере, приводит к состоянию привычного эмоционального возбуждения.

Вопросами профилактики со стороны психического здоровья детей в ДОО, передачей педагогам и родителям знаний о психологических особенностях детей, занимается педагог-психолог. Под его руководством осуществляется непрерывный процесс формирования психологической компетенции ребенка, родителя, педагога, содействия созданию ситуации развития ребенка, соответствующей его индивидуальности и обеспечивающей психологические условия для охраны жизни и здоровья детей.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни

Одной из задач дошкольного образования, является воспитание безопасного и здорового образа жизни у детей. Зачастую наших детей подстерегает множество опасностей. Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Задача педагога – правильно подготовить ребенка к встрече с различными сложными и опасными жизненными ситуациями, сформировав у него знания и навыки безопасного поведения. Поэтому значимой является проблема создания условий в ДОО, позволяющих ребенку планомерно накапливать опыт ведения здорового образа жизни и безопасного поведения.

В современной науке опасностями принято называть явления, процессы или объекты, способные в определенных условиях наносить ущерб здоровью человека непосредственно или косвенно.

Под безопасностью большинство исследователей понимают такое состояние человека, которое с определенной вероятностью обеспечивает невозможность причинения вреда его существованию, как другими, так и самим собой. Данное обеспечение осуществляется благодаря имеющимся знаниям, умениям и навыкам, как это сделать (Я. Палкевич, О. Н. Русак, И. В. Топоров, И. А. Щеголов и др.).

Задача воспитателя заключается в том, чтобы дать детям необходимую сумму знаний об общепринятых человеком нормах поведения, научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь дошкольникам овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте и развить у дошкольников самостоятельность и ответственность.

Разработанное в ДОО тематическое планирование, направлено на формирование у детей знаний и навыков безопасного поведения. Тематическое планирование составлено в соответствии с тематикой занятий программы «Безопасность» и включает в себя следующие разделы:

- «Ребенок и здоровье»;
- «Ребенок и природа»;
- «Ребенок и другие люди»;
- «Ребенок на дороге»;

- «Эмоциональное благополучие ребенка»;
- «Ребенок и опасные предметы».

Для более успешного усвоения детьми знаний, используются различные занимательные материалы, стихи, загадки, ребусы, карточки. Привлечены тексты художественных произведений, пословицы, интересные и поучительные истории, наглядно демонстрирующие и раскрывающие темы безопасности. Целевые прогулки, беседы, игровые занятия, театрализованные представления, тематические праздники и развлечения с использованием игровых приемов и проигрыванием различных жизненных ситуаций, позволяют более успешно сформировать у детей отношение к собственному здоровью, представления о здоровом образе жизни и безопасному поведению.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Гигиеническое воспитание – основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Воспитание культурно-гигиенических навыков в ДОУ осуществляется в соответствии с «Планом обучения детей культурно-гигиеническим навыкам», разработанным по направлениям групп навыков с нарастающим объемом и усложнением содержания навыков на протяжении всего дошкольного возраста. Содержание культурно-гигиенического обучения детей строго дифференцируется по возрасту. По мере роста и развития детей самостоятельность и активность их увеличивается. Специальных занятий по данному направлению работы не планируется, культурно-гигиеническое обучение, и воспитание постоянно осуществляется в повседневной жизни учреждения как индивидуально, с каждым ребенком, так и коллективно, со всей группой в целом.

Наименования групп навыков включают в себя:

- гигиенические навыки по соблюдению чистоты тела;
- навыки культурного приема пищи;
- навыки аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования;
- навыки поддержания порядка в окружающей обстановке;
- навыки культурного поведения и положительных взаимоотношений.

Культурно-гигиеническое воспитание детей заключается в рациональном использовании предметно-развивающей среды, сообщении детям элементарных гигиенических сведений и формировании на их основе навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения. Для решения этих задач необходимы совместные усилия родителей, медицинского и педагогического персонала.

Привитие культурно-гигиенических навыков осуществляется на положительном эмоциональном фоне. Непременным условием является непрерывность воспитательного процесса. Только в таком случае сформированные у детей навыки становятся осознанным действием, а затем привычкой.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ

Большое значение имеет взаимодействие педагогов и родителей по вопросам состояния здоровья ребенка. Одним из показателей качества работы педагога является ориентация на взаимодействие с

семьей. Только взаимодействие всех взрослых, объединенных общей заботой о здоровье ребенка, развитие его физической подготовленности и сформированности мотивации к здоровому образу жизни, может обеспечить разумный выбор подходов к индивидуальному развитию каждого ребенка.

Решение этого вопроса требует от воспитателя грамотного подхода к информированности каждого родителя. Немаловажным фактором в подаче информации является позиция воспитателя, то под каким «углом зрения» делается сообщение, поскольку направленность общения воспитателей с родителями, является «зеркалом» работы всего коллектива. Для того чтобы при общей занятости воспитателей и родителей нашлось время для такого общения, его необходимо специально планировать, целенаправленно осуществляя информирование каждого родителя о состоянии здоровья ребенка и мероприятиях, направленных на его улучшение. Активную роль в информированности родителей, занимают памятки для родителей, где содержится информация, направленная на решение конкретных проблем.

Для того чтобы ориентироваться в своей работе не на «усредненного» родителя, а учитывать индивидуальные особенности конкретных родителей, их культурный и образовательный уровень, степень компетентности в области педагогики, психологии используются различные формы взаимодействия, в том числе изучение: типологии семьи, общих сведений о родителях, их удовлетворенности эффективностью здоровьесберегающим процессом в ДООУ и уровнем информированности.

Организация эффективного взаимодействия с родителями по вопросам здоровья во многом зависит от направленности взаимодействия. Поскольку формы и методы не являются столь значимыми сами по себе, большую роль играет единство в подходах и установление партнерских отношений между педагогами и родителями. Подобного рода отношения позволяют объединить усилия для достижения высокого уровня реального здоровья каждого ребенка. Решения этого вопроса требует от обеих сторон высокого уровня доверия, информированности и включенности в жизнь ребенка. Для привлечения родителей к жизнедеятельности детей в ДОО, в практику внедряется комплекс мероприятий, где родитель является полноценным участником. Это: тематические недели; досуговые мероприятия; участие в спортивных праздниках и развлечениях.

Взаимодействие педагога с родителями – достаточно сложный процесс, он требует особого внимания и специальной подготовки воспитателей. Особенно в случаях низкого уровня педагогической компетентности родителей, естественным следствием чего является низкая активность, высокая конфликтность либо безответственность ряда родителей.

Методы, используемые педагогами в работе:

№ п\п	Тема	Форма работы
1.	Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.	Анкетирование Консультация
2	Профилактика ОРЗ в домашних условиях	Педагогические беседы с родителями.
3.	. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.	Педагогические беседы
4.	О питании дошкольников	День открытых дверей. Круглый стол.

5.	Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.	Спортивный праздник «Мама папа я – спортивная семья»
6.	. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.	Педагогические беседы с родителями.
7.	Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.	Консультация
8.	Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка	Консультация
9.	. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.	семинар – практикум со специалистом (врач-педиатром)

Работа с детьми раннего возраста

Второй год жизни

Я пришел в детский сад

- Какое настроение преобладает: бодрое, уравновешенное, раздражительное.
- Какой аппетит у малыша, что любит есть, от какой пищи отказывается.
- Как засыпает: быстро, медленно, спокойно, беспокойно.
- Владеет ли навыками опрятности: просится на горшок, тянет руки к воде при умывании, умеет пользоваться полотенцем, не сосет пустышку, вытирает нос платком, пьет из чашки.
- Интересуется ли игрушками, предметами.
- Проявляет ли интерес к действиям взрослых.
- Охотно ли вступает в контакт с детьми и взрослыми.

Я расту. Вот уж два годочка

- Учить ребенка игровым действиям или же самому решать игровую ситуацию (кормить куклу, если рядом посуда; строить гараж, если под рукой кубики).
- По просьбе взрослого или из подражания приучать к участию в сюжетной игре, например, баюкать куклу, укладывая ее спать.
- Играть с кубиками, сооружая знакомые постройки: дорожку, забор, диван.
- Учить ориентироваться в трех-четырех цветах, распознавать вес, фактуру предметов (тяжелый, легкий, твердый, мягкий).
- Учить соотносить предметы по величине, одновременно различая их по цвету.
- Побуждать малыша самому раздеваться и одеваться, знать место одежды и обуви.
- Приучать мыть руки, умываться, пользоваться носовым платком, вытирать руки и лицо.
- Формировать навыки поведения за столом: есть аккуратно, не обливаясь.
- Развивать умение ориентироваться в пространстве: менять ходьбу на бег, подпрыгивать, подниматься и спускаться по лестнице.

Мои первые слова

- Учить использовать в речи законченные предложения.
- Побуждать к употреблению предлогов, прилагательных, местоимений.
- Учить отвечать на вопросы.
- Приучать договаривать четверостишия, подпевать потешки.
- Формировать у ребенка представление о человеке.
- Учить показывать и называть детали лица (губы, зубы, язык, лоб, щеки, уши и др.) и тела (руки, ноги, спина, живот).
- Побуждать давать оценку себе: «я — хороший», «я — большой».
- Приучать говорить вежливые слова: «до свидания», «спасибо», «здравствуйте».

Я и мои чувства

- Учить выражать чувства мимикой, взглядом, жестами, тоном, позами.
- Приучать обозначать словом свои эмоциональные состояния (смеюсь, боюсь, замерз).
- Учить проявлять сдержанность: не кричать в общественных местах, спокойно переходить улицу со взрослым, не бегать по тротуару, не драться, не ломать, не отнимать и др.
- Побуждать играть рядом со сверстниками одними игрушками.
- Воспитывать доброжелательность, отзывчивость, умение сочувствовать.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Месяц	Тема	Занятия, игры
Адаптационный период		
1	2	3
Сентябрь	«На нашем дворе»	«Листопад», «Найди свой домик», «Дождик», «Большие и маленькие ноги», «Оденем Буратино»
Октябрь	«Прогулка в парк»	«Цветные дорожки к домикам кукол», «Поймай водичку», «Наша Таня», «Игры с зонтиком»
Ноябрь	«У нас гости»	«Кукла Лена обедает», «Веселые гномы», «Кукла Маша пьет чай», «Зайка серый умывается»
Декабрь	«Новый год»	«Снег, снежок», «У нас в гостях Снегурочка», «Поймай снежинку», «Елочка, зажгись»
Январь	«Зимние забавы»	«Оденем куклу на прогулку», «Попади в корзинку»
Февраль	«Птицы и звери зимой»	«У кормушки», «К зайке в гости», «Где спит медведь?»
Март	«Весна-красна»	«Кап-кап-капель», «Тонет— не тонет», «Зайка серый умывается»
Апрель	«Транспорт»	«Мы едем, едем, едем...», «Самолет», «Угадай, что урчит?», «Нам на улице не страшно»
Май	«Овощи и фрукты»	«Кто что ест?», «Огуречный хоровод», «Труdolюбивые муравьи», «Есть у нас огород»

Третий год жизни

Я познаю мир

- Учить ориентироваться в семи цветах спектра, рисовать и объяснять, что рисует (солнышко, дождик, дорожку и др.).
- Учить лепить несложные формы, раскатывая комочки глины, пластилина в ладонях.
- Упражнять в составлении картинки из двух частей, в определении на ощупь знакомых геометрических фигур, подборе мозаики к несложному рисунку, подражая действиям взрослых.
- Учить произносить сложные предложения, рассказывать сказку по картинке.
- Учить задавать вопросы познавательного характера: «Где?», «Куда?», «Почему?» и др.
- Побуждать отвечать на вопросы, называя животных и их детенышей, предметы быта, одежду, посуду, растения и т.д.
- Упражнять в разучивании стихов, песенок, сказок.
- Развивать наблюдательность, внимание, любознательность.
- Учить отличать и называть людей по принадлежности к определенному полу, возрасту (мальчик, девочка, дядя, дедушка, тетя, бабушка).
- Учить называть части тела человека: голова, шея, спина, живот, руки, ноги, пальцы.
- Знать назначение этих частей: глаза смотрят, уши слушают, ноги ходят и др.
- Малыш должен быстро отвечать на вопросы: «Как тебя зовут?», «Сколько тебе лет?», знать свою фамилию, называть имена своих родителей.

Я учусь играть

- Учить осознавать свою роль в игре (мама, врач, зайчики т.п.).
- Побуждать играть вместе с другими детьми, проявлять инициативу, сопровождать свои действия словами.
- Учить фантазировать, передавать словами, жестами, интонацией содержание сказки, песенки.

- Формировать умение пользоваться ролевой речью: говорить за себя и за куклу.
- Воспитывать правила культурного поведения: играть вместе, дружно, не драться, не ссориться, делиться друг с другом игрушками.
- Воспитывать умение сопереживать, сочувствовать тому, кто плачет, пожилому человеку, учить бережно относиться к животным, растениям, подражая действиям взрослых.
- Заинтересовать малыша музыкой, пением, подвижными играми.
- Развивать способность двигаться под музыку: кружиться, хлопать, топать.
- Учить настороженно относиться к незнакомым животным и растениям, отдельным людям, быть внимательным на улице и дома, понимать значение слов: «можно», «нельзя», «опасно».

Я уже большой

- Учить малыша самостоятельно одеваться, раздеваться и складывать свою одежду.
- Совершенствовать способность выполнять два-три поручения: отнеси, поставь, закрой и др.
- Учить правилам поведения за столом.
- Упражнять в выполнении гигиенических навыков: мыть руки с мылом, умываться, пользоваться полотенцем, причесываться.
- Воспитывать правила хорошего тона, быть вежливым.
- Развивать умение прыгать, бегать, бросать и ловить мяч.
- Развивать координационные способности, чувство равновесия.
- Формировать положительное отношение к труду

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Месяц	Тема	Занятие, игры
Сентябрь	«Здравствуй, осень!»	«Веселые капли», «Мы идем на прогулку», «Песочек в ладошках»
Октябрь	«Осень в лесу»	«Зайка делает зарядку», «Носовой платочек Мишки-топтыжки», «Лесной доктор», «Угадай, на чем играю?», «Волшебные очки»
Ноябрь	«Унылая пора»	«Есть ли у дождика ножки?», «Поймай водичку», «Научим Василька не болеть», «Моя семья»
Декабрь	«Зима во дворе»	«Снеговик», «Палка, палка — огуречик, получился человечек», «Кукла Ляля хочет спать, положи ее в кровать», «Нарядим елку!»
Январь	«У нас гости»	«Аккуратные зайчата», «Кукла Оля обедает», «Здравствуй, Карлсон!», «Наши подарки», «Оденем Машу после сна», «Сундучок со сказкой»
Февраль	«Зимние забавы»	«Ледовая лужица», «Игрушки заболели», «На дворе мороз и ветер», «Найди свой домик», «Крепкие ручки»
Март	«Звонит капель»	«К бабушке в деревню», «Постираем кукле платье», «Куклы вышли погулять», «Комната для Кати»
Апрель	«Весна»	«Доброе утро!», «Совочек-дружочек», «Язык, язычок», «Чаще мойся, воды не бойся!», «Солнце и дождик»
Май	«Животные весной»	«Кто что делает?», «Огонек-уголек», «Раз — шажок, два — прыжок», «Добрый доктор Айболит», «Раздувайся, пузырь».

Средняя группа

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Я — человек

- Главное чудо света — человек.
- Основные части тела человека: голова, туловище, руки, ноги, глаза, нос и т.д.
- Как помогают глаза.
- Человек в мире запахов: приятных и неприятных.
- Приятные и неприятные звуки.
- Мой ротик, значение зубов и их гигиена.
- Что может человек делать руками и ногами.
- Кожа — главная одежда человека.
- Живой моторчик внутри человека.

Я и мои роли

- Мы все похожие и разные.
- Я — девочка, я мальчик.
- Моя семья.
- Я — сын или дочь, внук или внучка.
- Мое имя, имена родителей, бабушки, дедушки.

- Правила нашего дома.
- Праздники в семье.
- День рождения.

Учимся дружить

- Правила поведения и общения.
- Волшебство вежливых слов.
- Что значит быть добрым, злым.
- Добро и зло в сказках.
- Добро и красота, добро и здоровье.
- В нашем доме гости.
- Как вести себя за столом.
- Мое настроение.
- Веселое и грустное в жизни человека.

Откуда берутся болезни?

- Знакомство детей с правилами личной гигиены.
- Для чего нужны мыло, мочалка и полотенце.
- Надо, надо умываться...*
- Роль закаливания, проветривания и влажной уборки.
- Зимние и летние игры на свежем воздухе.
- Как правильно одеваться, чтобы не заболеть.
- Полезные и вредные привычки в нашей жизни.

Природа и человек

- Солнце — источник жизни на Земле.
- Предупреждение солнечного удара.
- Где и с кем можно купаться.
- Путешествие в тайну леса.
- Ядовитые растения и грибы.

Охрана жизни

- Опасные ситуации на улице.
- Правила дорожного движения.
- Что человеку угрожает дома.
- Нужные и ненужные лекарства.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Из чего я состою? Чем я похож и чем отличаюсь от животных?
2. Почему мы двигаемся и ходим прямо? Что держит мое тело?
3. Какие упражнения помогают формировать правильную осанку. Практическое занятие.
4. Сердце: как оно работает и где оно живет?
5. Как и чем мы питаемся. «Клуб сладкоежек».
6. В гостях у Острозуба. Правила ухода за зубами.
7. Почему мы видим мир цветным? Враги и защитники глаз.
8. Правила сохранения здоровья глаз. Гимнастика для глаз. Практическое занятие.
9. Приятные и неприятные звуки. Как мы слышим?
10. Наш вездесущий нос. Дыхательная гимнастика для носа.
11. Как дышит кожа? Предметы личной гигиены.
12. Надо, надо умываться...

13. Уход за волосами, ногтями. Практическое занятие.
14. Сказка о микробах.
15. Для чего нам нужен язык? Как определить вкус пищи?
16. Артикуляционная гимнастика. Практическое занятие.
17. Кто живет в моей голове?
18. Учимся мыслить и фантазировать. В стране загадок.
19. Я и моя семья. Правила нашего дома.
20. Я и мои друзья. Правила, помогающие жить дружно.
21. Как остановить ссору? В чем сила прощения?
22. Что важнее: ум, сердце или смелость? Мои душевные чувства.
23. Улыбка и смех — здоровье для всех.
24. Страна Вообразия. Когда я буду большим.
25. Праздник непослушания. Стихотворение Г. Остера «Вредные советы».
26. Лекарства и лечение. Когда лекарства могут быть опасными?
27. Город, люди, машины. Наш дружок светофор.
28. Незнакомый человек: стоит ли ему открывать дверь?
29. Где живет «свежий воздух». В гостях у старичка-лесовичка.
30. Растения, дающие нам силу и энергию. Зеленые помощники человека.
31. Природа и человек.
32. Дружба с водой — залог здоровья. Правила купания в природных водоемах.
33. Все ли растения и насекомые безобидны?
34. Подвижные игры. Практическое занятие.
35. «Волшебные точки». Точечный массаж. Практическое занятие.
36. Путешествие в мир прекрасного. Музыка, движения. Ритмическая гимнастика.
37. Праздник Здоровейки.

Показатели валеологического образования и воспитания детей средней группы:

- знают главные части тела человека, функции некоторых органов;
- понимают значение движения в оздоровлении человека;
- владеют элементарными представлениями о мышлении человека;
- интересуются своей внешностью, внутренним состоянием своего организма;
- имеют навыки ухода за кожными покровами, полосами, ногтями;
- умеют выбирать одежду согласно сезону;
- понимают оздоровительную направленность, и красоту природы;
- положительно относятся к сверстникам, проявляют милосердие к родным и близким;
- владеют навыками поведения на улице и дома; имеют практические навыки по уходу за растениями и ж и потными.

Старшая группа

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Я и мое тело

- Строение тела человека.
- Силачи и тягачи в организме.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Кто всем командует.
- Мозг и его помощники (органы чувств).
- Как путешествует воздух.
- «Кухня» внутри человека.
- Полезные и вредные продукты для человека.
- Живые реки организма.

Я и другие

- Какой я, какие другие?*
- Мои роли в семье, детском саду, магазине и т.д.
- Над чем можно смеяться, а над чем нельзя.
- Поручения дома и в детском саду.
- Что делать, если у тебя плохое настроение?*
- Вежливость на каждый день.
- Мои чувства. Мое настроение*.
- Вместе готовимся к празднику.
- Поссорились — помирились.
- Мой «цветок волшебства»*.

Учимся мыслить и фантазировать

- Мои любимые сказки, мультфильмы, сказочные герои.
- Для чего люди придумывают и рассказывают сказки.
- Сказка — ложь, да в ней намек — добрым молодцам урок.
- Учимся придумывать и отгадывать загадки.
- Правильно задаем вопросы.

Секреты здоровья

- Что такое здоровье?*
- Мой режим дня.
- Учимся строить свой день по расписанию.
- Уши, носик и глаза помогают нам всегда*.
- Сон и его значение.
- Сказка о микробах.
- Правила ухода за руками и ногами.
- Польза закаливания.
- Обтирание влажным полотенцем и обливание водой.
- Вредные привычки и в чем состоит их вред для организма.

Общение с природой

- Мы — туристы.
- Солнце, воздух и вода — наши верные друзья.
- Предупреждение солнечного ожога.
- Правила поведения в водоеме.
- Лесные опасности: съедобные и ядовитые грибы.

В мире опасных предметов

- Один дома.
- Домашние опасности.
- Очень подозрительный тип.

- Сигналы тревоги: «01» — пожарная служба, «02» — вызов милиции, «03» — скорая помощь, «04» — служба газа.
- Правила поведения на улицах города.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Что такое здоровье? Помощники здоровья: зарядка, солнце, воздух, вода.
2. Как человек стал человеком?
3. Древний человек — кто он?
4. Из чего я состою? Скелет.
5. Что такое мышцы? Как стать Геркулесом?
6. Любимые и нелюбимые движения позвоночника. Осанка и ее значение.
7. Упражнения для формирования осанки. Практическая работа.
8. Кто живет в моей голове?
9. Решение логических и развивающих задач. Практическая работа.
10. «Самый сладкий дедушка сон». Гигиена сна.
11. «Кинокамера внутри меня». Какого цвета у тебя глаза? Почему мы плачем?
12. Как сохранить зрение. Гимнастика для глаз.
13. Уши, носик и глаза помогают нам всегда.
14. Как себя вести, если у тебя что-то болит?
15. «Природный скафандр». Почему у людей кожа разного цвета?
16. Правила ухода за кожей.
17. Как и почему растут волосы? Уход за ними.
18. Зачем мы дышим? Дыхательная гимнастика.
19. Живые реки организма. Почему кровь красная?
20. Правила королевы Зубной щетки. Зубы хотят есть.
21. Что такое правильное питание? Какие продукты полезнее?
22. Соль — друг или враг?
23. «Клуб сладкоежек». Где «растет» шоколад?
24. Мои чувства. Мое настроение.
25. Мои поручения. Что я умею делать? Поручения дома и в саду.
26. Мой режим дня.
27. У страха глаза велики. Как избавиться от страха?
28. Что значит быть добрым, злым? Добро и здоровье
29. Мой «цветок волшебства».
30. Над чем я смеюсь. Шутки и юмор в нашей жизни: как определить настроение?
31. Что делать, если у тебя плохое настроение?
32. Привычки: полезные и вредные.
33. Откуда берутся болезни? Сказка о микробах.
34. «Вода — для хвори беда».
35. Солнце — друг или враг?
36. Мы — туристы. Общение с природой.
37. Как себя вести с незнакомыми людьми?
38. Один дома. Опасные предметы.
39. Встреча с Таинственным Незнакомцем. Когда лекарства становятся врагами?
40. Какой я, какие другие?

Показатели валеологического воспитания и обучения детей старшей группы:

- знать части тела, главные органы и их функции, жизнедеятельность некоторых систем:

- дыхательной, пищеварительной, кровообращения;
- понимать значение двигательной и трудовой деятельности в укреплении здоровья;
- иметь представление об умственной деятельности человека;
- владеть понятиями: внимательный, невнимательный;
- уделять внимание своему внешнему виду, здоровью, настроению;
- пользоваться правилами защиты и личной безопасности;
- понимать важность режима дня, питания;
- владеть культурно-гигиеническими навыками и практическими приемами закаливания;
- знать про негативное влияние вредных привычек на здоровье;
- регулировать свой образ жизни и состояние здоровья в зависимости от времени года, погодных условий;
- выполнять правила поведения на природе;
- понимать необходимость физических упражнений и всех видов трудовой деятельности;
- знать правила этичного поведения;
- принимать участие в домашней работе, помогать взрослым, жалеть их.

Подготовительная к школе группа

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Внутренний мир человека

- Стержень внутри меня.
- Что делает кости прочными?
- Как правильно сидеть, ходить, лежать?
- Упражнения для профилактики плоскостопия.
- Почему я слышу?
- Как устроено ухо?
- Правила ухода за ушами.
- Как устроены глаза?
- Что защищает глаза и что им может угрожать?
- Правила улучшения и сохранения зрения.
- Упражнения для предупреждения близорукости.
- Как мы дышим?
- Дыхательная гимнастика и ее значение.
- Защита органов дыхания от простуды.
- Роль носового дыхания в осенне-зимний период.
- Как «путешествует» пища?
- Для чего нужен язык?
- Какую работу выполняют зубы?
- Зачем и как нужно чистить зубы?
- Правила приема пищи.
- Режим питания: завтрак, обед, ужин.
- Сказка о витаминах.
- Правила поведения за столом.

Я в мире

- Где я живу: страна, город, улица, дом.
- Я — житель планеты Земля.
- Я — юный гражданин России.
- Герб, флаг, гимн моей страны.
- Все люди — одна большая семья.
- Какого человека считают умным. Почему?
- Правила жизни человека.
- Путь к добру.
- Хорошие и плохие поступки.
- Моя родословная.

- Уважение в семье к старшим.
- Семейные традиции и праздники.
- Мои домашние поручения.
- Все люди разные.
- Мои интересы и увлечения.
- Что я люблю?
- Чего я боюсь?
- Как победить страх?
- Красота внешняя и внутренняя.
- Что делает человека счастливым?

Я и мое здоровье

- Моя одежда.
- Правила ухода за одеждой и обувью.
- Одевайся по погоде.
- Предметы личной гигиены. Для чего они необходимы?
- Мой режим дня.
- Зачем делать зарядку?
- Физкультура и закаливание.
- Прodelки Королевы Простуды*
- На приеме у доктора.
- Значение прививок.

Здоровье природы — здоровье человека

- О лекарствах зеленой аптеки: календула, крапива, липа, мать-и-мачеха, малина, облепиха и др.
- Лес — кладовая чудес.
- Может ли солнце укусить? Водоемы, подготовленные для купания: проверены дно, вода, песок.
- Поведение во время грозы.

Моя безопасность

- Лекарства — друзья и лекарства — враги.
- Будь осторожен дома: электроприборы, открытые окна, острые и колющие предметы.
- Кошка и собака — наши соседи.
- Что делать, когда потерялся. Мы — пассажиры.
- Правила поведения в транспорте.
- Зачем нужны дорожные знаки; светофор, пешеходная дорожка и др.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Что такое здоровье? Что такое болезнь? Помощники здоровья.
2. Организм как единое целое.
3. Маленькая страна внутри меня. Клетка: как она выглядит, из чего состоит.
4. Стержень моего организма. Как устроены кости? Что их делает прочными?
5. «Царственная» осанка: может ли ее иметь каждый?
6. Богатыри — кто они? Понятие «напряжение» и «расслабление» мышц.
7. Упражнения для формирования осанки. Условия и правила их выполнения. Практическая работа.
8. Важнейшие свойства мозга: память, мышление, воображение.
9. Тренируем память. Практическая работа.
10. Тренируем внимание и наблюдательность. Практическая работа.
11. Как устроены наши глаза?
12. Правила сохранения здоровья глаз. Гимнастика для глаз. Офтальмотренаж.
13. Как мы различаем запахи? Приятные и неприятные запахи. Роль запахов. Ароматы-целители.
14. Для чего нужен язык? Каким бывает вкус?
15. Уроки Мойдодыра.
16. Путешествие кислородного пузырька.
17. Дыхательная гимнастика: как правильно ее делать.

18. Что такое пульс? Как его определить?
19. Как путешествует пища? Станции следования: рот, зубы, язык, пищевод, желудок, кишечник.
20. Питание и здоровье. Режим питания: завтрак, обед и ужин.
21. Кладовая витаминов (овощи и фрукты).
22. Можно ли прожить без мяса?
23. Болезни грязных рук. Вредные квартиранты. Уроки Мойдодыра.
24. «Семейный альбом».
25. Я и мои роли: мальчик, девочка, сын, дочь, читатель, зритель, пассажир и т.д.
26. В мире фантазии. Реальное и нереальное.
27. Все ли мои привычки хороши?
28. Мысли и слова. Слова-паразиты. Народная мудрость.
29. Правила жизни человека. Путь к добру. Верность слову. Как поступить? Хорошие и плохие поступки.
30. Путешествие в тайну рождения.
31. Природные факторы здоровья. Свежий воздух — лучше любого лекарства.
32. Основные правила закаливания. Советы Неболейки.
33. Прodelки Королевы Простуды.
34. Аптека в лесу и на кухне. Лекарства могут быть опасными!
35. Опасности, которые нас подстерегают.
36. «Когда я буду большим». Изменения в организме курящего человека.
37. Праздник непослушания. «Вредные советы» Г. Остера.

Показатели валеологического воспитания и обучения детей подготовительной к школе группы:

- имеют элементарные представления о строении человека и о работе внутренних органов и систем, их влиянии на здоровье человека;
- понимают значение природных факторов;
- владеют правилами безопасности;
- проявляют уважение и сочувствие к людям старшего возраста и больным;
- владеют своими чувствами и настроением;
- понимают необходимость организации жизненного распорядка;
- знают разные гимнастические упражнения, подвижные игры, понимают их роль для здоровья человека;
- имеют представление о пользе питания и закаливающих процедур;
- понимают вред отрицательных привычек для здоровья;
- имеют элементарные представления о рождении и поле: **я** — мальчик, **я** — девочка;
- понимают взаимосвязь человека и природы;
- владеют некоторыми способами сохранения природной среды

РЕЖИМ ДНЯ

1 младшая группа (холодный период)

Режимные моменты	Время проведения
Прием детей, осмотр, измерение температуры	7.30 – 8.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, ежедневная утренняя гимнастика	8.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	8.40 – 9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы) по подгруппам	9.00 – 9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50 – 11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.00
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы	12.00 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00
2-я половина дня:	
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.40
Игры, самостоятельная и организованная образовательная деятельность	15.40 – 16.00
Чтение художественной литературы	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.20 – 18.00
Теплый период	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей, ежедневная утренняя гимнастика	7.30-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.20
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.20-8.40
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	8.50 – 11.20
Второй завтрак	10.00-10.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.25-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30- 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.00
2-я половина дня:	
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.40
Игры, самостоятельная и организованная образовательная деятельность детей	15.40 – 16.00
Чтение художественной литературы	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.20 – 18.00

2-я младшая группа (холодный период)

Режимные моменты	Время проведения
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей, ежедневная утренняя гимнастика	7.30-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.45
Игры, подготовка к непрерывной непосредственно образовательной деятельности	8.45-9.00
Непрерывная непосредственно образовательная деятельность	9.00-10.00
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.00 – 10.10
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10-11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55- 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
2-я половина дня:	
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.15
Игры, самостоятельная деятельность	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45
Игры, самостоятельная деятельность	15.45-16.30
Подготовка к прогулке	16.30-17.30
Прогулка и уход детей домой	17.30-18.00
Теплый период	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей, ежедневная утренняя гимнастика	7.30-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.30-8.50
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	8.50 – 11.25
Второй завтрак	10.00-10.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.25-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45- 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.00
2-я половина дня:	
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.15
Игры, самостоятельная деятельность	15.15-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45
Игры, самостоятельная деятельность	15.45-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка и уход детей домой	16.30-18.00

Средняя группа (холодный период года)

Режимные моменты	Время проведения
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, дежурство	7.30 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.50
Игры, подготовка к непрерывной непосредственно образовательной деятельности	8.50 - 9.10
Непрерывная непосредственно образовательная деятельность	9.10 – 9.30 9.40 -10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00 -10.10
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10 –12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 –12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.00
2-я половина дня:	
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.10 – 15.30
Полдник	15.30 – 16.00
Чтение художественной литературы	16.00 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка и уход детей домой	17.00 – 18.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.10
Теплый период	
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.30
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.30 - 8.50
Второй завтрак	10.00 – 10.10
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные ванны	8.50 -11.25
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.25 –11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 –12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.00
2-я половина дня:	
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.15 – 15.25
Чтение художественной литературы	15.20 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45
Игры, самостоятельная деятельность	15.45-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка и уход детей домой	16.30-18.00

Старшая группа (холодный период года)

Режимные моменты	Время проведения
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, дежурство	7.30 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к непрерывной непосредственно образовательной деятельности	9.00 - 9.15
Непрерывная непосредственно образовательная деятельность	9.15 – 10.15 9.15 -10.50 ср.
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.15 –12.20 пн.вт.чт.пт.
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.50-12.20 ср.
Подготовка к обеду, обед	12.20 –13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
2-я половина дня:	
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.10 – 15.30
Полдник	15.30 – 16.00
Чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	16.00 – 17.00
Прогулка и уход детей домой	17.00 – 18.00
Теплый период	
Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30 - 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 - 8.30
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.30 - 8.50
Второй завтрак	10.00 – 10.10
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные ванны	8.50 -11.25
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.00 –12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 –13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
2-я половина дня:	
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.15 – 15.25
Чтение художественной литературы	15.20 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45
Игры, самостоятельная деятельность	15.45-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка и уход детей домой	16.30-18.00

Подготовительная группа (холодный период)

Режимные моменты	Время проведения
Прием детей, осмотр самостоятельная деятельность детей, дежурство, утренняя гимнастика.	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30-9.00
Игры , подготовка к непосредственно образовательной деятельности	9.00-9.15
Непрерывная непосредственно образовательная деятельность	9.15-11.15
Подготовка ко второму завтраку. Второй завтрак	10.00-10.10
Игры , подготовка к прогулке, прогулка	11.15-12.00
Возвращение с прогулки, игры	12.00-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
2-я половина дня:	
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник.	15.30-16.00
Чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке.	16.00-17.00
Прогулка, уход домой	17.00-18.00
Теплый период	
Прием детей, осмотр самостоятельная деятельность детей, утренняя гимнастика.	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30-9.00
Игры , подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-12.25
Второй завтрак	10.00-10.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну , дневной сон	13.00-15.00
2-я половина дня:	
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, игры	16.00-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка, уход детей домой	16.30-18.00

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

Эффективное взаимодействие детей, воспитателей, родителей, администрации, медицинского персонала ДОУ, позволяет достичь единых целей в сбережении здоровья всех субъектов образовательного процесса.

- Создание условий для организации рациональной двигательной активности детей на прогулке и в группе;
- Сформированность привычки к здоровому образу жизни у воспитанников МБДОУ на этапе завершения дошкольного образования;
- Создание условий для обеспечения эмоционального благополучия и психического развития детей дошкольного возраста;
- снижение уровня заболеваемости воспитанников МБДОУ;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния;
- активизация ценности здоровья и здорового образа жизни у субъектов образовательно–воспитательного процесса через развитие современных инновационных и сетевых технологий.