

Принята
на педагогическом совете №1
от 25.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
Детским садом № 82
от «25» августа 2021 №89

ПРОГРАММА

здоровьесберегающей деятельности

«Здоровье»

муниципального бюджетного дошкольного

образовательного учреждения

«Детский сад № 82 комбинированного вида»

“Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший труд
воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.

В.А.Сухомлинский

Новая социально-экономическая действительность диктует необходимость формирования культа здоровья в сознании подрастающего поколения.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы – это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском учреждении из-за “заорганизованности” воспитательно-образовательного процесса, отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхом и т.д. Стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов и неизбежно ведут к ухудшению здоровья ребенка.

Серьезным барьером, осложняющим жизнь ребенка, является тревожность. Причинами тревожности могут быть, во-первых, недостаток эмоциональной поддержки в семье и детском саду, во-вторых, недостаток информации (либо ее недостоверность), которая порождает эмоциональное заостренное ощущение предстоящей угрозы. Тревожность у детей может появляться по отношению к сверстникам, взрослым, к самому себе. Если взрослые невнимательно относятся к этой проблеме, она не исчезает бесследно, возникают эмоциональные комплексы, препятствующие полноценному общению с другими людьми.

В настоящее время возрастает необходимость активной разработки и использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе дошкольных образовательных

учреждений, стимулирующих приобретение опыта ценностного отношения к своему здоровью уже в дошкольные годы.

Программа "Здоровье" разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов здоровьесбережения воспитанников Детского сада, определяет основные направления, цели и задачи, план действий по реализации программы.

Цель программы: создание здоровьесберегающего образовательного пространства с позиции комплексного подхода, позволяющего сохранять и укреплять здоровье детей и стимулировать их развитие.

Задачи:

1. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, эмоционального, интеллектуального, социально-нравственного здоровья участников образовательного процесса.
2. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Создание условий, способствующих формированию навыков правильного питания, повышению качества и сбалансированности питания, обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия детей.
4. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
5. Организация преемственности в обеспечении здоровьесберегающей деятельности с семьей, социальными институтами.

Основные принципы программы:

1. *Принцип научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. *Принцип активности и сознательности* - участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. *Принцип комплексности и интегративности* - решение здоровьесберегающих задач в системе образовательного процесса и всех видов деятельности.
4. *Принцип адресованности и преемственности* - поддержание связей между возрастными категориями, учет индивидуального развития и состояния здоровья детей.
5. *Принцип результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Критерии оценки работы по программе:

1. Снижение (или увеличение) уровня заболеваемости;
2. Увеличение (или уменьшение) количества детодней;
3. Наличие (отсутствие) в группах центров двигательной активности, оборудования с учетом всех санитарных норм и требований;
4. Сформированность (не сформированность) у детей: культурно-гигиенических навыков, представлений о составляющих здорового образа жизни, основ культуры здоровья.
5. Наличие (отсутствие) системы физкультурно-оздоровительной работы;
6. Наличие (отсутствие) системы здоровьесберегающей педагогики в организации образовательного процесса.
7. Повышение педагогического мастерства, уровня квалификации педагогов в вопросах здоровьесбережения детей, обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме.

Для решения поставленных задач в Детском саду была разработана **система здоровьесберегающей деятельности:**

1. Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами.
2. Рациональная организация двигательной деятельности детей.

3. Система закаливания и оздоровления детей.
4. Организация рационального питания.
5. Комплекс психогигиенических мероприятий.
6. Организация системы познавательной - исследовательской деятельности с детьми.
7. Коррекционная работа.
8. Лечебно - профилактическая работа.
9. Консультативно - информационная работа.

Предполагаемые результаты программы "Здоровье":

1. Достижение стабильных качественных показателей здоровьесберегающей деятельности;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение уровня заболеваемости детей;
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, представлений о составляющих здорового образа жизни, основ культуры здоровья.
9. Сформированность у детей основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
10. Повышение профессиональной компетентности педагогов, уровня квалификации педагогов в вопросах здоровьесбережения детей, обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме.

Основные направления программы

Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

- осмотр детей специалистами детской поликлиники;
- регулярный осмотр детей медицинским персоналом;
- диагностика детского развития.

Рациональная организация двигательной деятельности детей (Приложение № 1)

- преобладание циклических упражнений;
- проведение ежедневных физкультурных занятий;
- ежедневный режим прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- совершенствование условий в центрах двигательной активности;
- проведение различных видов гимнастик, физминуток, игр с движениями в организации режимных моментов;
- проведение музыкальных занятий, логоритмики;
- организация физкультурно - спортивных праздников, досугов, «Недели здоровья».

Система закаливания и оздоровления детей (Приложение № 2)

- закаливание с использованием различных факторов воздействия (воздух, вода, солнце) с учетом сезонности;
- использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного здоровьесбережения детей (психогимнастика, дыхательная гимнастика, ароматерапия, элементы массажа и другое)

Организация рационального питания (Приложение № 3 «Программа по организации питания»)

Комплекс психогигиенических мероприятий

- психодиагностика;
- элементы ауотренинга и релаксации;
- элементы музыкотерапии;
- обеспечение благоприятного психологического климата;
- индивидуальные и подгрупповые занятия в кабинете педагога - психолога, направленные на коррекцию психических процессов и эмоциональной сферы.

Организация системы познавательно - исследовательской деятельности с детьми

- проведение занятий с детьми с использованием здоровьесберегающих технологий;
- организация деятельности с детьми способствующей формированию у детей основ культуры здоровья, здорового образа жизни, безопасного поведения, с учетом комплексного и интегрированного подхода.
- создание условий для формирования навыков здорового образа жизни.

В данный блок включены разделы:

«Я узнаю себя» («Знакомлюсь с собой и другими детьми», «Учимся беречь свое тело и здоровье», «Учимся понимать свое состояние, «Учимся быть осторожными».

При реализации данного раздела перед педагогами ставятся задачи не только обеспечить необходимый уровень знаний детей по теме, но и воспитать у детей младших групп желание быть здоровыми, у старших - сформировать потребность в здоровом образе жизни.

«Я люблю солнце, воздух и воду»

Данный раздел раскрывает задачи направленные на обеспечение тренировки защитных сил организма и повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов среды.

Раздел «Школа моего питания»

Раскрываются вопросы правильного питания, культуры питания, привитие культурных гигиенических навыков.

Образовательный процесс строится с на принципе комплексно- тематического планирования и интегрированной модели организации рационального сочетания разных видов деятельности в педагогическом процессе.

Организованные виды деятельности с детьми направлены:

в младшем дошкольном возрасте:

- на развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
- на развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомимику;
- на развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие;
- формы положительного отношения к людям через переживания;
- на развитие представлений о групповом помещении детского сада, принадлежности к нему; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим людям;
- на развитие положительного отношения к себе и к своему имени;
- на развитие представлений детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенностях поведения мальчиков и девочек.

в среднем дошкольном возрасте:

- на развитие представлений о своем теле:
 - а) знакомство с условным изображением строения человеческого тела;
 - б) органы чувств;
 - в) дыхательная и пищеварительная системы;
- на развитие представлений о себе и своей семье.

в старшем дошкольном возрасте:

- на приобщение к нормам здорового образа жизни;
- обогащение представлений о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.

во всех возрастных группах:

на занятиях по физической культуре и ритмике беседы и пояснения о пользе и влиянии на организм физических упражнений.

Коррекционная работа:

- реабилитация детей, перенесших заболевания, часто болеющих детей (щадящий режим, расчет физических нагрузок);
- индивидуальная работа с детьми, отстающими в физическом, психическом развитии;
- коррекция психоэмоциональной сферы;
- коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к нарушению осанки, плоскостопию.

Лечебно - профилактическая работа:

- вакцинация;
- потребление фитонцидов;
- витаминизация, прием иммуномодуляторов;
- подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- кварцевание групп, проветривание.

Консультативно - информационная работа (Приложение № 4,5)

- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- открытые просмотры и показы с использованием здоровьесберегающих технологий;
- участие родителей в физкультурно - оздоровительной работы Детского сада по мероприятиям годового плана;
- создание информационного банка (наглядно - тестовая информация, консультации, папки-передвижки, сайт детского сада);
- организация совместных мероприятий (родительских собраний, праздников, вечеров вопросов и ответов, деловых игр)

Обеспечение реализации условий здоровьесберегающей деятельности в Детском саду

| Техническое и кадровое обеспечение | |
|---|---|
| Наименование мероприятий | Ответственные |
| 1. Пополнение необходимым оборудованием медицинского кабинета, спортивного зала. | Заведующий |
| 2. Осуществление плановых ремонтных работ: пищеблок, коридор, групповые комнаты. | Заведующий, завхоз |
| 3. Пополнение среды нестандартным оборудованием: мягкими модулями, тренажерами, массажерами, «нестандартными ковриками» и т.п. | Заведующий, воспитатели |
| 4. Совершенствование условий в целях предупреждения травматизма в детском саду (соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса, совместной деятельности). | Старший воспитатель, педагоги |
| Психолого-педагогическое обеспечение | |
| 1. Осуществление контроля за выполнением здоровьесберегающих мероприятий, за физическим и нервно-психическим развитием детей. | Заведующий, старший воспитатель |
| 2. Внедрение эффективных технологий и методик здоровьесбережения детей. | Старший воспитатель, педагоги |
| 3. Упорядочение времени специально организованных занятий и активного отдыха детей (проведение «Дней здоровья», гибкий график занятий). | Старший воспитатель |
| 4. Поддержание здорового психологического климата в коллективе взрослых и детей. | Педагог-психолог, воспитатели |
| 5. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса (психологический фон занятия, длительность, методы и формы проведения, санитарно-гигиенические условия). | Старший воспитатель |
| 6. Продолжение совершенствования здоровьесберегающей предметно-развивающей среды детского сада. | Старший воспитатель, педагоги |
| 7. Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в детском саду и семье (проведение консультаций, наглядно-текстовая информация, совместные спортивные мероприятия с родителями и детьми). | Старший воспитатель, педагоги |
| 8. Организация продуктивного взаимодействия с медико-психологическими и социальными институтами района и города (ПМПК МОУ ЦПМСС, городская детская поликлиника № 2, центр «Бонум») | Старший воспитатель, педагоги |
| 9. Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам здоровьесбережения детей. | Заведующий, старший воспитатель, педагоги |

Система здоровьесберегающих мероприятий

| Медицинский работник | Воспитатель | Специалисты сопровождения |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Системные мероприятия (сбор данных, оказание своевременной медицинской помощи). 2. Диспансеризация. 3. Организация правильного питания. 4. Выход на физкультурное занятие с определением нагрузки, хронометраж. 5. Работа с родителями (консультации, беседы, сбор анамнеза при поступлении). 6. Своевременное направление к специалистам для лечения. 7. Отслеживание состояния здоровья детей. 8. Витаминотерапия. 9. Коктейли. 10. Проведение массажа медработниками. 11. Медикаментозное лечение. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Использование здоровьесберегающих технологий (массаж, дыхательная гимнастика, точечный массаж) 2. Выбор оптимального режима НОД. 3. Дозирование физической нагрузки. 4. Индивидуальный режим пробуждения. 5. Индивидуальный подход в режиме дня (сончас, прогулка). 6. Создание комфортной обстановки. 7. Астропрогноз. 8. Учет лунного режима. 9. Сон под музыку. 10. Профилактика перевозбудимости (релаксация, физминутки). 11. Двигательная активность при режимных моментах. 12. Пример воспитателя, активный образ жизни. 13. Консультирование родителей. 14. Проведение семинаров – практикумов, круглых столов. 15. Профилактика переутомления, снижение нагрузки. 16. Закаливание (солнечные ванны, обливание ног, хождение по корр. дорожкам). 17. Рекомендации для родителей (стендовая информация, консультации). 18. Правильная маркировка мебели. 19. Освещение. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Применение здоровьесберегающих технологий. 2. Консультации. 3. Физ минутки. 4. Создание оптимального режима НОД. 5. Создание эмоционального комфорта (психогимнастика, игротерапия, арттерапия, антистрессовый и интеллектуальный массаж, музыкотерапия). 6. Музыкальное сопровождение образовательного процесса. 7. Использование элементов релаксации в НОД. 8. Летние и зимние спартакиады. 9. занятия на свежем воздухе. 10. Ритмика. 11. Составление индивидуальных маршрутов. 12. Коррекция речевых и психологических нарушений. 13. Индивидуальные занятия. 14. Снятие стрессовых ситуаций. |

Мониторинг реализации программы «Здоровье»

| Параметры мониторинга | Критерии | Средства, формы диагностики | Сроки | Ответственные |
|--|--|---|--|--|
| <p style="text-align: center;">1. Качество организации профилактических мероприятий</p> | <p>1. Состояние здоровья воспитанников: -заболеваемость детей (индекс здоровья, пропуски по болезни, число случаев заболеваемости) - распределение детей по группам здоровья - хронические заболевания детей, часто длительно болеющие дети - показатель пропорциональности физического развития</p> <p>2. Проведение закаливающих мероприятий</p> <p>3. Организация кварцевания, проветривания</p> <p>4. Применение здоровьесберегающих технологий</p> | <p>Тетрадь посещаемости и заболеваемости</p> <p>Таблица распределения детей по группам здоровья</p> <p>Журнал профилактических осмотров</p> <p>Антропометрия</p> <p>Тетради закаливания</p> <p>Тетрадь, графики</p> | <p>Ежемесячно</p> <p>Сентябрь, 1 неделя марта</p> <p>1 раз в квартал</p> <p>Сентябрь, 1 неделя марта</p> <p>2 раз в месяц</p> <p>4 раз в месяц</p> <p>В течение года</p> | <p>Фельдшер</p> <p>Фельдшер</p> <p>Фельдшер</p> <p>Фельдшер</p> <p>Фельдшер, старший воспитатель</p> <p>Фельдшер, старший воспитатель</p> <p>Старший воспитатель Воспитатели</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <p>2. Качество организации образовательной деятельности</p> | <p>1.Уровень развития физических качеств 2.Уровень развития детей в процессе освоения образовательной программы дошкольного образования («Становление у детей ценности здорового образа жизни») 3.Организация условий здоровьесберегающей деятельности.</p> | <p>Диагностические карты в соответствии с образовательной программой</p> <p>Анализ</p> | <p>Сентябрь, январь май</p> <p>1 раз в год</p> | <p>Старший воспитатель Воспитатели</p> <p>Старший воспитатель</p> |
| <p>3.Организация двигательного режима</p> | <p>Организация двигательного режима</p> | <p>Анализ</p> | <p>В течение года</p> | <p>Старший воспитатель</p> |
| <p>4.Питание</p> | <p>Совершенствование условий организации питания детей</p> | <p>В соответствии с Программой</p> | | |

| Этапы | Вид работы | Формы организации | Организатор деятельности |
|---------------------------|--|---|---|
| 1 этап организационный | Пропедевтическая | Анкетирование родителей, обследование, тестирование. | Воспитатели, воспитатель по физической культуре, Психолог, логопед мед персонал |
| 2 этап деятельностный | Просветительская | <ul style="list-style-type: none"> • Просветительская: наглядно- текстовая информация (стенды, памятки, газета «Растим здоровыми», папки-передвижки, сан-бюллетени). • Устный педагогический журнал (практические рекомендации по приобретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков); лекции, беседы, семинары и практикумы. • Встречи со специалистами • Посещение открытых , познавательных, оздоровительных занятий. | Воспитатели, мед. персонал, воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель, психолог, логопед родители. |
| | Интегративная | <ul style="list-style-type: none"> • Совместное обсуждение проблем (родительское собрание в виде диспутов, деловых игр, КВН, дискуссионных клубов). • Знакомство с опытом семейного воспитания(выпуск фотогазет, просмотр видеофильмов, и т.д.) • Совместные мероприятия (вечера семейного отдыха, спортивные, праздники, туристические походы и театрализованные представления ит.д) | Педагоги ДОУ |
| | Индивидуальная | <ul style="list-style-type: none"> • Консультативная помощь по запросам родителей. • Тренинги и беседы с небольшой группой (для коррекции родительских установок). • Телефон доверия. | Педагоги ,мед.работники ДОУ |
| 3 этап заключительный | Аналитическая деятельность и перспективное планирование. | <ul style="list-style-type: none"> • Обсуждение результатов совместной деятельности. • Анкетирование. | Родители, педагоги. |

Рациональная организация двигательной деятельности детей:

- Преобладание циклических упражнений;
- Проведение физкультурных занятий:
 - традиционные;
 - тренировочные;
 - занятия-соревнования;
 - самостоятельные;
 - интегрированные с другими видами деятельности;
 - праздники и развлечения;
- Гимнастика пробуждения;
- Ежедневный режим прогулок;
- Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями, создание необходимой развивающей среды;
- Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- Проведение различных видов гимнастик, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
- Музыкальные занятия;
- Логоритмика;
- Физкультурно-спортивные праздники, досуги, неделя здоровья.

Использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье:

- Элементы точечного массажа;
- Пальчиковый игротренинг;
- Дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой;
- Использование различных массажеров;
- Звуковая гимнастика Лобанова;
- Аромотерапия
- Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки;
- Антистрессовый и интеллектуальный массажи Фрица Ауглина;
- Восточная гимнастика с элементами у-шу.
- Кинезиологические упражнения А.Л.Сиротюк;
- Музыкалотерапия;
- Су -джок терапия.

Использование нетрадиционного оздоровления по возрастным категориям детей дошкольного возраста

| Мероприятия | Младший дошкольный возраст | средний дошкольный возраст | старший дошкольный возраст |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. Элементы точечного массажа (по А. А. Уманской, шиацу) | В соответствии с возрастом | В полном объеме | В полном объеме |
| 2. Пальчиковая гимнастика | В соответствии с возрастом | В полном объеме | В полном объеме |
| 3. Дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой | Начальный комплекс | Начальный комплекс | Полный комплекс |
| 4. Психогимнастика по методике М. Чистяковой | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом |
| 5. «Дорожки здоровья» | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом |
| 6. Звуковая гимнастика Лобанова | Элементы комплекса | Полный комплекс | Полный комплекс |
| 7. Элементы упражнений хатха-йога | Элементы комплекса | Элементы комплекса | Полный комплекс |
| 8. Вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева | Элементы комплекса | Элементы комплекса | Полный комплекс |
| 9. Звуковая и вибрационная гимнастика Востокова | Полный комплекс | Полный комплекс | Полный комплекс |
| 10. Лечебные игры А. Галанова | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом |
| 11. Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки | Элементы комплекса | Полный комплекс | Полный комплекс |
| 12. Антистрессовый и интеллектуальный массажи | Элементы комплекса | Полный комплекс | Полный комплекс |
| 13. Восточная гимнастика | Элементы комплекса | Полный комплекс | Полный комплекс |
| 14. Гимнастика До-Инь | | Полный комплекс | Полный комплекс |
| 15. Очистительное дыхание | Элементы комплекса | Полный комплекс | Полный комплекс |

ПЛАНИРОВАНИЕ

по использованию оздоровительной системы в режиме дня

Утренняя гимнастика:

1 часть - дыхательная гимнастика:

- Стрельниковой;
- Дыхательные упражнения по системе хатха -йоги;
- Дыхательные упражнения Лобанова, Востокова со звуковой гимнастикой.

2 часть - оздоравливающие упражнения, использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и т. Д.

Перед занятием:

- Точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж, кинезиологические упражнения.

Физминутки на занятиях:

- Дыхательные упражнения;
- Пальчиковая гимнастика;
- Речь и движения.

Утренняя прогулка:

- Дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
- Оздоровительная ходьба, бег.

Перед сном:

- Реаксация, саморегуляция.

После сна:

- Гимнастика пробуждения;
- Ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).
- Контрастное обливание ног;
- Дыхательная гимнастика;
- Массаж на профилактику простудных заболеваний.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графику).

2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).

3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период проводить эти занятия на свежем воздухе).

4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.

5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.

6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр, если температура ниже -15°C проводить с детьми игры с наиболее интенсивной двигательной нагрузкой, в теплую погоду - спокойные игры.

7. Уделять особое внимание беговым упражнениям для тренировки и совершенствования общей выносливости.

8. Исключить шумные игры за 30 минут до возвращения детей с прогулки.

9. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка.

10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.

11. Строго соблюдать время, отведенное для сна.

12. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнения выполнять после сна, лежа в постели), контрастное обливание ног (t воды $-38-18-38-18$) с учетом группы закаливания, перенесенных заболеваний.

13. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи. При каждом полоскании использовать около $1/3$ стакана воды.

14. В летний период:

- хождение босиком по траве, земле, асфальту;
- игры детей с водой;
- использовать босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию.

15. Проводить контрольное обследование детей в группах сада.

СТРУКТУРА ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГИЙ В УВП ДОУ



Лечебно-профилактическая работа.

- Постоянный контроль осанки;
- Контроль дыхания на занятиях по физ. воспитанию;
- Контроль за нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний (пиелонефрит, пороки сердца и пр.);
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- Профилактический прием иммуномодуляторов: элеутерококка эхинацеи, йод-баланса, оксолиновой мази для носа;
- Сбалансированное питание;
- Вакцинация против гриппа;
- Потребление фитонцидов (чеснока и лука);
- Употребление соков и фруктов;
- Ингаляции;
- Кварцевание групп;
- Прием поливитаминов;

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

| Вид занятий и форма двигательной деятельности | Особенность организации |
|--|---|
| 1. Физкультурно-оздоровительные занятия | |
| 1.1 Утренняя гимнастика | Ежедневно, на открытом воздухе или в зале, длительность 10-12 мин |
| 1.2 Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) | Ежедневно, в течение 7-10 мин |
| 1.3 Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 мин |
| 1.4 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20-25 мин |
| 1.5 Дифференцированные игры-упражнения на | Ежедневно, во время прогулки, длительность 12-15 мин |
| 1.6 Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки, длит. 3-7 мин |
| 1.7 Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводятся после дневного сна в течение 5-7 мин |
| 1.8 Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин |
| 2. Специально организованные занятия в режиме дня | |
| 2.1 По физической культуре | 3 раза в неделю, одно - в часы прогулки |
| 2.2 Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
| 3. Физкультурно-массовые занятия | |
| 3.1 Неделя здоровья | 1 раза в год (в конце марта) |
| 3.2 Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе | 2-3 раза в год (40 мин) |
| 3.3 Физкультурный досуг | 1-2 раза в месяц (30 мин) |
| 4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи | |
| 4.1 Домашние задания. 4.2 Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях | Определяются воспитателем. Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья |

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

| № п/п | Формы и методы | Содержание |
|-------|-----------------------------------|---|
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | <ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим |
| 2 | Физические упражнения | <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопия, зрения); |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | <ul style="list-style-type: none"> - умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды |
| 4 | Свето-воздушные ванны | <ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха |
| 5 | Активный отдых | <ul style="list-style-type: none"> - развлечение, праздники, игры, забавы; - дни здоровья; |
| 6 | Арома- и фитотерапия | <ul style="list-style-type: none"> - ароматизация помещений; - фитопитание (чай, коктейли, отвары) |
| 7 | Диетотерапия | <ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание. |
| 8 | Свето-цветотерапия | <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение сре |
| 9 | Музыкотерапия | <ul style="list-style-type: none"> - музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность |
| 10 | Аутотренинг и психогимнастика | <ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры тренинга на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний; - коррекция поведения |
| 11 | Спецзакаливание | <ul style="list-style-type: none"> - контрастное обливание ног; - босоножье, игровой массаж; |

Система закаливания

| Факторы закаливания | Характер действия | Методы |
|---------------------|--|---|
| Воздух | Температурное воздействие на организм (на кожные покровы, легкие и другие органы и системы) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прогулки в любую погоду в соответствующей сезону одежде. 2. Дневной сон при открытой форточке. 3. Воздушные ванны перед дневным сном и после него. 4. Хожение босиком по полу и «дорожкам здоровья» . 5. Дозированное хождение босиком по земле в летний период. 6. Занятия в группе в облегченной одежде при температурном режиме не выше 18—20. 7. Утренняя гимнастика в облегченной одежде при открытой форточке. |
| Вода | Температурное воздействие на организм и раздражающее влияние веществ, растворенных в воде, на кожу, дыхательную и другие системы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умывание и другие гигиенические процедуры. 2. Мытье рук холодной водой до локтя. 3. Полоскание горла прохладной водой после приема пищи. 4. Чистка зубов с последующим полосканием полости рта холодной водой после обеда. 5. Контрастное обливание ног после дневного сна. 10. Ходьба по водно-солевым дорожкам после дневного сна. 11. Плавание в бассейне (в летний период). |
| Солнце | Общее температурное воздействие на организм и влияние ультрафиолетовой и инфракрасной частей спектра солнечного излучения | <ol style="list-style-type: none"> 1. Световоздушные ванны. 2. Солнечные ванны. 3. Отдых в тени |

СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| ОСЕНЬ | ЗИМА | ВЕСНА | ЛЕТО |
|--|------------------------------|------------------------------|--|
| КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОГ | КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОГ | КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОГ | КУПАНИЕ В БАССЕЙНЕ |
| ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ | ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ | ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ | СОЛНЕЧНЫЕ ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ |
| ПОЛОСКАНИЕ РТА ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ | ЭЛЕУТОРОКОКС | ПОЛИВИТАМИНЫ | ГИМНАСТИКА ЛЕНИВЫХ |
| РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ (МАССАЖ ПО УМАНСКОЙ) | ОКСОЛИНОВАЯ МАЗЬ | АРОМАТЕРАПИЯ | ХОЖДЕНИЕ ПО МОРСКОЙ ВОДЕ С ГАЛЬКОЙ |
| ФИТОЧАЙ | ФИТОЧАЙ | РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ | ПРОГУЛКИ |
| ПОЛИВИТАМИНЫ | АРОМТЕРАПИЯ | ФИТОЧАЙ | ГИМНАСТИКА |
| ПРОГУЛКИ | ЧЕСНОКОТЕРАПИЯ | ПРОГУЛКИ | ФИЗО НА ВОЗДУХЕ |
| ГИМНАСТИКА | ПРОГУЛКИ | ГИМНАСТИКА | |
| ФИЗО НА ВОЗДУХЕ | ГИМНАСТИКА | ФИЗО НА ВОЗДУХЕ | |
| | ФИЗО НА ВОЗДУХЕ | ЛУКОТЕРАПИЯ | |

Система физкультурно-оздоровительной работы

Режимные моменты

- Приём детей с 5-7 лет круглогодично на воздухе
- Утренняя гимнастика в облегчённой форме
- Дневной сон
- Ежедневная прогулка

Специальные упражнения (процедуры)

- Дозированная ходьба
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Физкультминутки
- Статические мышечные упражнения
- Воздушные ванны

Специальные занятия

- Физкультурные
- Досуги
- ЛФК
- Походы
- Хореография

Профилактические Процедуры

- Гигиенические
- Контрастные водные ванны для ног
- Циклические беговые упражнения
- Босохождение
- Полоскание зева настоем трав
- Утренний приём на воздухе
- Точечный массаж
- Купание в бассейне
- Музыкалотерапия
- Сон с доступом свежего воздуха
- Аэрофитотерапия
- Гимнастика «маленьких волшебников»