

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад» г.Усинска
«Кагаӧс сӧвмӧдан шӧрин- челядьӧс» школаӧдз велӧдан Усинск карса
муниципальной сьӧмкуд учреждение

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБДОУ «ЦРРДС» г. Усинска
протокол от 27.12.2021 г № 2

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБДОУ «ЦРРДС»
г. Усинска от 27.12.2021 № 541

Программа
формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников
«ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»
на 2022 –2027 годы

Авторский коллектив:
Позднякова С.В. – заведующий
Темлянцева Э.Х. – старший воспитатель
Чеснокова Г.Я.– старший воспитатель
Телефон (82144) 43-0-88

г.Усинск

2022 год

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Анализ условий в МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска для реализации Программы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников «Здоровый дошкольник».....	11
I раздел. Работа с воспитанниками.....	15
1.1. Полноценное питание.....	16
1.2. Система эффективного закаливания.....	20
1.3. Организация рациональной двигательной активности	22
1.4. Организация оздоровительного режима	26
1.5. Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.....	28
1.6. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.....	30
1.7. Коррекционно-педагогическая работа с воспитанниками.....	32
1.8. Оздоровительно-профилактическая работа с воспитанниками...	36
II раздел. Работа с педагогами.....	38
III раздел. Работа с родителями.....	40
IV раздел. Мониторинг реализации программы.....	46
4.1. Критерии для оценки эффективности программы по организации здоровьесберегающей деятельности.....	46

4.2. Результативность по основным направлениям программы.....	49
Список используемой литературы.....	57

Приложения:

Приложение 1. Модель здоровья ребенка

Приложение 2. Перспективное планирование по формированию основных представлений о правильном питании детей старшего дошкольного возраста.

Приложение 3. Анкеты для детей и родителей

Приложение 4. Кинезиологические упражнения в структуре занятия

Приложение 5. Режим дня

Приложение 6. График индивидуальной занятости

Приложение 7. План оздоровительно-профилактических мероприятий

Приложение 8. План летних оздоровительных мероприятий

Приложение 9. План просветительской и методической работы с педагогами

Приложение 10. Здоровьесберегающие образовательные технологии

Пояснительная записка

В современной России большое внимание уделяется вопросу сохранения и укрепления здоровья детского населения. Здоровье ребенка является важнейшим интегрированным показателем, поскольку определяет не только физические возможности, но и перспективы всестороннего развития. Ухудшение качества здоровья детей вызвано многими причинами: экономической и политической ситуацией, снижением качества жизни.

Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в образовательной организации, обеспечение его управляемости.

Оздоровительно-профилактическая работа с воспитанниками МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска в 2016-2021 гг. годах осуществлялась согласно Программе «Здоровье». В связи с истечением срока действия и требованиями сегодняшнего дня возникла необходимость создания новой программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни воспитанников на 2022-2027 годы. Анализ предыдущей Программы «Здоровье» показывает эффективность структуры, которая предполагает работу по разделам «Работа с детьми», «Работа с педагогами», «Работа с родителями». Программа «Здоровье» включала в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей. С целью осуществления контроля по обеспечению полноты и качества реализации целевой комплексной Программы «Здоровье» осуществлялся мониторинг, главным назначением которого являлось обеспечение всех участников образовательного процесса обратной связью, позволяющей вносить последовательные изменения и коррективы в ход реализации здоровьесберегающей деятельности. Сравнительные показатели «пропуски по болезни одним воспитанником» за

2018/19, 2019/20, 2020/21 учебные годы показывают эффективно выстроенную систему работы коллектива по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и обучающихся. Уменьшение показателя «пропуски по болезни одним воспитанником» с 27 до 13 дней в 2019-2020 учебном году обусловлено уменьшением количества воспитанников до 3 лет, перевод образовательной деятельности на дистанционный режим и работу в дежурных группах. Увеличение показателя «пропуски по болезни одним воспитанником» с 13 до 15 дней в 2020-2021 учебном году обусловлено ухудшением эпидемиологической ситуации в г. Усинске по COVID-19 и распространением омикрон-штамма, а следствие -увеличением соматических заболеваний и ОРВИ у детей дошкольного возраста.

Однако, Программа «Здоровье» на 2016-2021 годы не учитывала новые санитарные правила СанПин 2.4.3648-20 от 28.09.2020; требовал дополнения раздел «Работа с родителями» в части организации работы в дистанционном формате в связи с борьбой и распространением новой коронавирусной инфекции (Covid-19).

С учетом вышеуказанных факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей была составлена настоящая Программа формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников МБДОУ «ЦРРДС» г. Усинска «Здоровый дошколенок» на 2022-2027 годы (далее Программа).

Управление здоровьесберегающим процессом построено на основе выстраивания алгоритмов на всех уровнях: индивидуальном, групповом, в целом на уровне организации, которые позволяют своевременно разрабатывать систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка во время пребывания в МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска.

Поэтому, **ведущая педагогическая идея** Программы определяется повышением эффективности здоровьесориентированной деятельности

посредством создания системы управления процессами здоровьесбережения на основе выстраивания алгоритмов деятельности всех субъектов образовательного процесса МБДОУ «ЦРРДС» г. Усинска, обеспечивающей сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование индивидуального стиля здорового поведения.

Научно-теоретическая концепция программы строится на следующих положениях:

Во-первых, в центре лежат представления о здоровом ребенке, понимаемом как идеальный эталон и практически достижимая норма детского развития. В практике воспитания и оздоровления ослабленных детей эта норма задается в своей «усеченной» форме.

Во-вторых, здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Эта позиция видится нам предельно актуальной, т. к. у ослабленных детей, как правило, наблюдаются разнообразные психосоматические симптомокомплексы.

В-третьих, оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей. В свою очередь, воспитание ослабленного ребенка становится не сопровождающим фоном (или фактором) оздоровления, а его внутренней основой, всеобщей формой (по аналогии с формулой Л. С.Выготского, Д. Б.Эльконина и В. В.Давыдова: «обучение и воспитание - всеобщая форма психического развития»). Это позволяет не только четко выделить педагогический аспект оздоровительно-развивающей работы (ОРР), но и развертывать ее на базе идей развивающего образования.

В-четвертых, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы служит индивидуально-дифференцированный подход. Необходимость его применения в работе с ослабленными детьми очевидна. Следует отметить, что сам этот подход традиционно в большей степени декларировался, нежели действительно внедрялся в практику

оздоровительно-воспитательной работы. В отличие от этого в рамках указанного направления будут вырабатываться реальные средства поддержки индивидуальных траекторий оздоровления и развития.

Методологической основой программы послужили теоретические представления об амплифицирующих функциях движений в детском развитии и формировании здоровья ребенка, выдвинутые в трудах И. М.Сеченова, А. А.Ухтомского, П. Ф.Лесгафта, В. М.Бехтерева, Е. А.Аркина, А. Н.Леонтьева, А. В.Запорожца, Н. А.Бернштейна и др. А также идеи педагогики оздоровления Ю. Ф.Змановского, основные положения концепции развивающего физического воспитания В. Т.Кудрявцева. Кроме того, общий контекст наших поисков в избранном направлении был задан работами физиологов, гигиенистов, педиатров, фтизиатров, психоневрологов, психологов, педагогов по проблемам оздоровления, воспитания и развития ослабленного ребенка.

Программа является **модифицированной**, составлена на основе программ «Развивающая педагогика оздоровления» авторов В. Т. Кудрявцевой и Б. Б. Егорова [13] и «Физическое воспитание в детском саду» автора Стеркиной Н.Б. [20].

Программа «Здоровый дошкольник» МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска - это **комплексная** программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию дошкольников, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска. Программа включает в себя: организацию полноценного здорового питания, систему эффективного закаливания, организацию рациональной двигательной активности, организацию оздоровительного режима, формирование у дошкольников представлений об экологической культуре и здоровом образе жизни, применение психогигиенических и

психопрофилактических средств и методов, коррекционно-педагогическую работу с воспитанниками, оздоровительно-профилактическую работу с воспитанниками.

Цель Программы - сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи Программы:

- формировать у воспитанников, их родителей (законных представителей), педагогов представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье, обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки;
- формировать у воспитанников осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- формировать у воспитанников желание выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- формировать у воспитанников, их родителей (законных представителей), педагогов представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- формировать у воспитанников, их родителей (законных представителей), педагогов представление о рациональной организации режима дня;
- осуществлять педагогам с дошкольниками и их родителями оздоровительно-профилактические мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Возрастная адаптированность: дошкольный возраст от 1,5 до 7 лет.

Новизна программы: программа уникальна тем, что направлена на укрепление здоровья воспитанников не только в плане физического воспитания, но и предполагает организацию образовательного процесса в целом: организацию режима, профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с воспитанниками, вооружение родителей и педагогов основами психолого-педагогических знаний, их

просвещение, т.е. предполагает интегрированный подход, при котором задействованы все возможности детского сада в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Авторская идея программы: используя накопленный собственный положительный опыт создать эффективную здоровьесберегающую систему в МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска для всех участников образовательного процесса и обеспечить современные условия для реализации поставленных задач с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Сроки и этапы реализации программы: 2022-2027 годы.

I этап: апрель-май 2022 года – организационно-установочный (анализ программы «Здоровье» за 2016-2021 годы, определение основных направлений работы, составление Программы «Здоровый дошкольник» на 2022-2027 годы;

II этап: сентябрь 2022 года - май 2027 год – этап практической реализации Программы «Здоровый дошкольник»;

III этап: май-август 2027 года – аналитический этап.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

Для участников образовательной деятельности:

- создание активной здоровьесберегающей среды в детском саду, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни;
- сохранение и укрепление здоровья воспитанников через интегрированную систему развивающей работы;
- снижение уровня заболеваемости среди воспитанников;
- использование разнообразных форм взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья дошкольников;

- создание благоприятного морально-психологического климата в детском саду, реализация принципов педагогики сотрудничества;
- мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.

Для дошкольной организации:

- достижение системности, интегрированности всех средств и ресурсов детского сада, способствующих укреплению здоровья воспитанников и педагогического коллектива;
- создание системы воспитания здорового образа жизни воспитанников, учитывающей особенности их биологического, социального и духовно-нравственного развития в современных условиях;
- создание системы комплексного мониторинга и банка данных состояния здоровья и развития воспитанников;
- снижение количества наиболее часто встречающихся у воспитанников заболеваний;
- обеспечение статистического учета, контроля за состоянием здоровья воспитанников.

Для реализации направлений деятельности МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска по формированию здорового и безопасного образа жизни организовано взаимодействие всех участников образовательного процесса на формирование модели здоровья ребенка (Приложение № 1).

Целевые ориентиры для воспитанников в результате реализации Программы:

- будут знать части своего тела и их функции, назначения важнейших органов человека и их предназначение;
- будет сформировано позитивное отношение к людям со специфическими особенностями строения тела (инвалидам);

- будут соблюдать правила личной гигиены, объяснять необходимость бережного отношения к своему телу;
- будут знать, что здоровье – это одна из главных ценностей жизни (освоят три модели поведения в экстремальных ситуациях: «зови на помощь», «уходи из ситуации», «принимай меры по самоспасению»); будут осознанно переходить улицы и дороги в сопровождении родителей по сигналам светофора и пешеходным переходам, а так же проезжую часть небольшой дороги, правильно вести себя во дворах, жилых зонах, на тротуаре, при движении группой, в транспорте, при езде на детском велосипеде; правильно вести себя в опасных ситуациях на улице, дома, на природе и при общении с незнакомыми людьми);
- будут знакомы с программой ГТО и традицией их проведения;
- будут уметь пользоваться телефоном для вызова служб спасения.

С целью осуществления контроля по обеспечению полноты и качества реализации Программы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников МБДОУ «ЦРРДС» г. Усинска «Здоровый дошкольник» осуществляется **мониторинг**, главным назначением которого является обеспечение всех участников образовательного процесса обратной связью, позволяющей вносить последовательные изменения и коррективы в ход реализации здоровьесберегающей деятельности. Мониторинг осуществляется по направлениям: медицинский, физической подготовленности, нервно-психического развития, педагогический. Критерии, по которым оцениваются результаты мониторинга приведены в разделе 4.

Анализ условий в МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска для реализации Программы

Здание МБДОУ «ЦРРДС» г. Усинска расположено в центре города, что благоприятно сказывается на посещении детей с других районов города.

МБДОУ «ЦРРДС» г. Усинска находится в типовом кирпичном 3-этажном здании. Водоснабжение и отопление централизованное. Освещение комбинированное (естественное и искусственное), достаточное.

В МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска созданы необходимые условия для сбережения здоровья воспитанников. Все помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья воспитанников и охраны труда.

Особенностью детского сада является наличие комплекса мер и хорошей материальной базы для сохранения и укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья. Функционируют два спортивных зала, фитнес зал, комната психологической разгрузки, имеется спортивная площадка. Все помещения наполнены необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём. В детском саду имеются медицинский блок.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в детском саду поддерживает квалифицированный состав специалистов:

- 1) Врач-педиатр, медицинская сестра.
- 2) Педагог-психолог, учителя-логопеды, учитель-дефектолог, воспитатели, инструктор по физической культуре.

Реализация основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска предполагает формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у воспитанников. Реализация программного материала предполагает проведение мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта, формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

На конец декабря 2021 года 65 воспитанников МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска являются детьми с ограниченными возможностями здоровья. В связи с этим, образовательно-воспитательный процесс осуществляется с обязательным использованием здоровьесберегающих технологий (Таблица 1).

Таблица 1

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии	Частота проведения
Упражнения для релаксации	В процессе каждой организованной образовательной деятельности
Зрительная гимнастика	В процессе каждой организованной образовательной деятельности
Пальчиковая гимнастика	В процессе каждой организованной образовательной деятельности
Физкультминутки	В процессе каждой организованной образовательной деятельности
Кинезиологические упражнения	Систематически
Сказкотерапия	Систематически
Ароматерапия	В соответствии с планом оздоровительной работы

Для детей-инвалидов создаются специальные условия согласно ИПРА.

Основополагающий принцип организации образовательного процесса в МБДОУ «ЦРРДС» г. Усинска - это принцип коррекционной и развивающей направленности:

- развитие до необходимого уровня психофизиологических функций: артикуляционного аппарата, фонематического слуха, мелких мышц руки, оптико-пространственной ориентации, зрительно-моторной координации и др.;
- охрана и укрепление соматического и психоневрологического здоровья дошкольников: предупреждение психофизических перегрузок, эмоциональных

срывов, создание климата психологического комфорта; закаливание дошкольников, общеукрепляющая и лечебно-профилактическая терапия;

– организация благоприятной социальной среды, которая обеспечивает соответствующие возрасту общее развитие ребенка, стимуляцию его познавательной деятельности, коммуникативных функций речи, активное воздействие на формирование интеллектуальных и практических умений.

На повышения двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста. Уменьшение удельного веса движений в режиме дня отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизации двигательного режима отводится, таким образом, ведущая роль в воспитании здорового ребёнка.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия. При проведении занятий, инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Кроме этого, воспитатели применяют на практике авторские разработки занятий, построенные на основе положений и принципов программы Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» [7]. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Параллельно с физическим развитием идёт формирование у воспитанников основ культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С дошкольниками разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной

системы, формируются навыки самомассажа. Здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели огромное внимание уделяют внедрению основ безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Наиболее актуальным направлением являются вопросы обеспечения безопасности дошкольников в ситуациях дорожного движения.

Треть воспитанников в МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска составляют дети с ограниченными возможностями здоровья, поэтому сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Оздоровительное направление включает в себя следующие компоненты деятельности: адаптационные мероприятия; создание условий для физического и психологического комфорта ребенка в МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска; соблюдение режима двигательной активности, физкультурные занятия, спортивные праздники, досуги; формирование основ здорового образа жизни; закаливание; работа с часто и длительно болеющими детьми; профилактика нарушений зрения, осанки, плоскостопия.

В Программу Развития МБДОУ ЦРРДС на 2022-2027 положен принцип сетевого взаимодействия со спортивными школами города по проведению специалистами занятий с воспитанниками адаптивной физкультурой (для детей-инвалидов), общей физической подготовки, футболом, фитнесом.

I раздел - Работа с воспитанниками

Формирование у воспитанников представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье; воспитание желания выполнять правила личной гигиены; формирование желания делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье (профилактика табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ); формирование представлений о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; реализацию профилактических

мероприятий, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников осуществляется администрацией, воспитателями, помощниками воспитателей, медицинскими работниками, инструктором по физической культуре, педагогом-психологом, учителями-логопедами, учителем-дефектологом. Работа проводится комплексно и включает в себя 8 разделов:

1. полноценное питание;
2. система эффективного закаливания;
3. организация рациональной двигательной активности;
4. организация оздоровительного режима;
5. формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни;
6. применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов;
7. коррекционно-педагогическая работа с воспитанниками
8. Оздоровительно-профилактическая работа с воспитанниками.

1.1. Полноценное питание

Организация питания в детском саду рассматривается в двух аспектах:

- санитарно-гигиенический компонент связан с правилами хранения продуктов питания, их приготовлением, выдачей, соблюдением требований к мытью посуды и пищеблока.
- нормативный компонент подразумевает выполнение ежемесячных номинальных норм питания в соответствии с нормами выхода готовой продукции при приготовлении блюд, нормирование порций и доведение норм питания до детей.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания, в т.ч. и от родителей

- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильная расстановка мебели.

Питание детей в детском саду организовано в соответствии с требованиями Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.3/2.4.3590-20. При организации питания соблюдаются возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах. При 12-часовом пребывании детей в дошкольных группах – организовано 5-разовое питание.

В детском саду имеется 10-дневное меню, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания. Используется весь ассортимент продуктов, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд. В течении декады каждый ребенок получает количество продуктов в полном объеме в расчете установленных норм

Контроль за организацией питания детей осуществляется заведующим и медицинским работником.

Основные принципы питания детей:

- строгое соблюдение времени и интервалами между кормлением;
- правильное количественное и качественное распределение пищи;
- соблюдение условий приема пищи и правил поведения во время еды.

В течение дня блюда не повторяются, некоторые виды продуктов употребляются ежедневно (мясо, хлеб, молоко, масло, овощи, сахар), а другие через 1 – 3 дня (сметана, сыр, яйцо, творог). При составлении меню учитываются возрастные нормы питания, в которых указан объем пищи в граммах. Систематически 1 раз в 10 дней медицинский работник контролирует выполнение суточной нормы выдачи продуктов на 1 ребенка и при необходимости корректирует к следующей декаде. При подсчете выхода блюд учитывается потеря продукта при холодной и тепловой обработки, изменения при выпечки мучных изделий, при варке крупяных и макаронных изделий.

Подсчет основных пищевых ингредиентов и калорийности пищи проводится медицинской сестрой 1 раз в месяц (ведется журнал оценки питания).

Выдача готовой пищи проводится только после снятия пробы и записи в бракеражном журнале готовой продукции с разрешением на их выдачу членами бракеражной комиссии (в количестве не менее 3-х человек). Ведется проверка выхода блюд взвешиванием 10 порций и фиксируется в журнале. Контроль за качеством приготовленной пищи заключается в органолептической оценки.

Ежедневно составляется суточная проба готовой продукции, под постоянным контролем медицинской сестры сохраняется в холодильнике 48 часов при t 4-6⁰.

В целях профилактики гиповитаминозов проводится искусственная витаминизация холодных напитков аскорбиновой кислотой. Аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения и перед реализацией. «С» витаминизация проводится шеф-поваром в течение года, с записью в журнале «С» витаминизации.

Для удобства контроля за выходом блюд на пищеблоке, есть таблицы отходов пищевых продуктов при холодной кулинарной обработке, таблицы выхода и норм влажности при тепловой обработке.

Все пищевые продукты, поступающие в детский сад, соответствуют государственным стандартам и имеют сертификат соответствия. Сертификаты выдаются в фирме на основании протокола испытаний и санитарно-эпидемиологических заключений. Вся продукция промаркирована и со знаком соответствия по ГОСТ на упаковке.

В МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска продукты хранятся в холодильных установках с термометрами, в строго определенных местах с маркировкой. Скоропортящиеся продукты хранятся в холодильнике при t 4-6⁰ в течение установленных сроков и фиксируются при поступлении, и расхода в журнале бракеража сырой продукции.

Сырые продукты и продукты, идущие в питание без термической обработки, хранятся отдельно, в закрытых тарых.

Овощи и фрукты хранятся в ларях и на стеллажах при $t + 8^{\circ}$.

Все изделия для приготовления пищи промаркированы. Работники пищеблока ежедневно осматриваются медицинской сестрой, результаты фиксируются в журнале.

В течение года, согласно плану, осуществляется активная просветительская работа среди воспитанников по формированию культуры здорового питания. В просветительскую работу привлекаются родители, они рассказывают детям о важности рационального питания.

Общение с детьми во время еды – вот ещё один немаловажный аспект организации питания в детском саду. Содержание бесед, как правило, носит познавательный характер: педагоги рассказывают воспитанникам о продуктах, из которых приготовлен обед (завтрак или ужин), о пользе определённых продуктов для организма, о правилах рационального питания. Дошкольники по мере необходимости и по собственному желанию подключаются к беседе, высказывая своё мнение и впечатления по данной теме. Кроме того, воспитанники бывают частыми гостями на кухне, что позволяет им не только лучше узнать работу поваров, но и познакомиться с условиями приготовления пищи в детском саду. Педагоги дошкольных групп составляют перспективные планы по формированию основных представлений о правильном питании (Приложение № 2).

Эффективность деятельности по формированию основ культуры питания отслеживается по результатам анкетирования (Приложение № 3). В анкетировании принимают участие родители (законные представители) воспитанников и воспитанники (в форме устного опроса). Результаты обсуждаются на заседаниях Управляющего совета, при необходимости, вносятся коррективы в Программу «Здоровый дошкольник» и отражаются в самообследовании детского сада за каждый учебный год.

1.2. Система эффективного закаливания

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребёнка. Реализация системы эффективного закаливания в детском саду является применением психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- Соблюдение температурного режима в течение дня;
- Правильная организация прогулки и её длительность;
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
- Облегчённая одежда для детей в детском саду;
- Дыхательная гимнастика после сна;
- Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи (индивидуально);
- Полоскание рта лечебными настоями и прохладной водой;
- Босохождение;
- Комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожкам «здоровья».

Таблица 2

Программа - минимум ежедневных мероприятий закаливания

Средство	Условие проведения	Время сеанса	Периодич- ность
вентиляция помещения	холодно (t° ниже -10°C)	30-40 мин	4-5 раз в день
	умеренно (t° от -10°C до $+30^{\circ} \text{C}$)	15-20 мин	
	жарко (t° выше $+30^{\circ} \text{C}$)	5-10 мин	

прогулка на улице в удобной одежде	тепло (летом – выше -20 С, зимой – выше 0 С)	3-4 часа	ежедневно
	умеренно - +15-20 С, зимой – от 0 до -10 С	2-3 часа	
	холодно (летом +15 С, зимой – ниже 10 С)	1,5- 2 часа	
самомассаж рук и ног	утром перед гимнастикой	5-7 мин	ежедневно
утренняя гимнастика	утром	7-10 мин	ежедневно
Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи (индивидуально)	после прогулки	3-4 мин.	ежедневно
Дыхательная гимнастика	после сна	2-3 мин	ежедневно
Полоскание рта лечебными настоями и прохладной водой	после приема пищи	1-2 мин	по плану оздоровительных профилактических мероприятий
Босохождение	после сна	1-15 мин	ежедневно
Комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожке “здоровья”	после сна	7-10 мин.	ежедневно

Методы оздоровления:

- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в т.ч. по дорожкам препятствий;

- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);

- Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

Результативность системы закаливания отслеживается по индексу здоровья и проценту заболеваемости, снижению количества «часто болеющих детей» ежемесячно.

1.3. Организация рациональной двигательной активности

Организация рациональной двигательной активности включает:

- занятия физической культурой (преимущественно на открытом воздухе) не менее 3-х раз в неделю (Моторная плотность занятий по физической культуре составляет не менее 80% от физической нагрузки);

- преобладание циклических, прежде всего беговых упражнений во всех видах двигательной активности детей;

- частая смена упражнений при многократной повторяемости;

- организация подвижных игр в разные режимные моменты.

- туризм (прогулки-походы);

- оздоровительный бег; физкультминутки;

- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;

- утренняя гимнастика; индивидуальная работа с детьми;

- логоритмическая гимнастика;

- дополнительные занятия по различным видам спорта (2 занятия в неделю).

Основные принципы организации физического развития в дошкольных группах:

- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.

- Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы. Занятия строить с учётом группы здоровья (подгрупповые).
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

В детском саду содержание и методы коррекционно-воспитательной работы заключаются в проведении комплекса мер, направленных на развитие ребенка, на сглаживание недостатков психики, усугубляющих их интеллектуальную, физическую и социальную состоятельность.

Ведущее место в системе коррекционно-развивающей работы отводится занятиям физической культуры. Одна половина времени занятия отводится развитию навыков и умений, а вторая – развитию моторики, с использованием кинезиологических упражнений, т. е. на каждом занятии воспитанникам предоставляется возможность приобретать навыки в играх и гимнастике, а также развивать двигательные качества (Таблица 3).

Таблица 3

Программа - минимум двигательного режима

№	Виды организации деятельности детей	Особенности организации
Физкультурно-оздоровительные занятия		
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 10—12 мин
2	Двигательная разминка между	Ежедневно в течении 7-10 минут

	занятиями с преобладанием статических поз	
3	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания урока (занятий), длительность 3 - 5 мин.
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно
5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно во время вечерней прогулки, длительность - 12 - 15 мин.
6	Прогулки - походы в лес или по территории (пешие, лыжные)	1 - 2 раза в месяц 60 - 120 мин.
7	Оздоровительный бег	Ежедневно, подгруппами по 5 - 7 человек, проводится во время прогулки, длительность - 3 - 7 мин.
8	Гимнастика после дневного сна. Пробежки по массажным дорожкам	Ежедневно, длительность - не более 10 мин.
9	Логоритмическая гимнастика	2 раза в неделю, подгруппами, длительность 12 - 15 мин., проводится логопедом
10	Спортивное занятие по виду спорта	2 раза в неделю по интересам
Занятия по физической культуре		
10	По физической культуре с использованием кинезиологических упражнений, игр	3 раза в неделю, подгруппами, подобранными с учётом уровня детей, проводятся в первой и второй половине дня (одно на воздухе)
11	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством педагога в зале и на воздухе. Продолжительность её зависит

		от индивидуальных особенностей детей
Физкультурно-массовые занятия		
12	Неделя здоровья	2 раза в год: сентябрь и май
13	Физкультурный досуг	1 раз в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной – двух групп, длительность 30 - 50
14	Физкультурно-спортивные праздники	ежеквартально, длительность 10 – 30 мин
15	Игры-соревнования	3 раза в год на воздухе или в зале, длительность – не более 30 мин
Совместная физкультурно-оздоровительная работа с семьей		
16	Участие родителей (законных представителей) в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях.	Подготовка и участие в физкультурном досуге, праздников, дня здоровья; посещение открытых занятий.

Кинезиологические подвижные игры расширяют возможности работы головного мозга, способствуют развитию психических процессов ребенка. (Приложение 4).

Врач, медсестра и заведующий МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска осуществляет медико-педагогический контроль за организацией двигательного режима, методикой проведения занятий физическими упражнениями и их воздействию на организм ребенка.

Рациональная двигательная активность оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей и оценка эффективности воздействия средств физического

воспитания осуществляется при плановых профилактических осмотрах детей врачами детской поликлиники.

1.4. Организация оздоровительного режима

Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности воспитанников регламентируется письмом Минобразования «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14 марта 2000 года N 65/23-16 [16] и реализуется в нескольких аспектах. Прежде всего, это организация режима пребывания ребёнка с обязательным учётом особенностей биоритма, физической и умственной работоспособности ребёнка в течение недели и дня, эмоциональной реактивности в первой и второй половине дня, необходимости удовлетворения потребности ребёнка в двигательной активности, отдыхе, достаточной продолжительности пребывания детей на свежем воздухе, смене видов деятельности в течение дня.

Организация жизни и деятельности воспитанников в каждом возрастном периоде определяется «Режимом пребывания» (Приложение № 5). В группах для компенсирующей направленности он имеет свои особенности: включение в традиционные для дошкольной образовательной организации режимные моменты решение задач коррекционной направленности. Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения); самостоятельную деятельность детей; взаимодействие с семьями воспитанников по реализации основной образовательной программы дошкольного образования. Развитие дошкольников осуществляется через игры, чтение и обсуждение литературных произведений, создание проблемных ситуаций, наблюдения, проектную деятельность, викторины, оформление выставок, инсценирование и драматизацию, продуктивную деятельность, пение, танцы, физкультурные занятия и т.д.

При организации образовательного процесса обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом поставленные цели и задачи решаются, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей. При проведении различной деятельности используются следующие формы организации детей: групповая, подгрупповая деятельность, деятельность в малых группах (по 2-3 ребенка) и индивидуально. Практика показывает, что наиболее эффективной формой организации детей является подгрупповая форма. Подгруппы формируются с учетом уровня психического развития и сформированности запаса знаний и представлений.

С целью соблюдения требований к нагрузке в течение дня на каждого ребёнка составляется график индивидуальной занятости (Приложение № 6), где разумно сочетаются фронтальные и индивидуальные формы работы с учётом особенностей конкретного воспитанника: его психо-неврологического статуса, степени сложности диагноза, группы здоровья, пика его активности («сова» или «жаворонок»), насколько быстро он включается в работу и как скоро утомляется и т.п. При составлении графиков индивидуальной занятости дошкольников специалисты, работающие с ребёнком, учитывают распределение нагрузки в течение дня и недели, сочетание разных видов деятельности, соотношение организованных форм и совместной со взрослым и самостоятельной деятельности. При этом, прежде всего, педагоги ориентируются на состояние здоровья ребёнка (снижение общей нагрузки для детей 3-й и 4-й группы здоровья, уменьшение количества индивидуальных

занятий с узкими специалистами познавательного направления, замена их работой физкультурно-оздоровительного содержания).

Эффективность оздоровительного режима положительно отражается в показателях нервно-психического развития детей.

1.5. Формирование у воспитанников представления об экологической культуре, здоровом и безопасном образе жизни

Здоровый образ жизни дошкольников не формируется с помощью отдельных мероприятий, каждая минута пребывания ребёнка в детском саду способствует решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях (работа по ОБЖ).

Для решения этих задач в образовательной организации созданы все условия. Наряду с обеспечением необходимых условий для сохранения и укрепления здоровья детей, построена система педагогической работы по формированию у детей осознанного, преобразовательного отношения к своему здоровью.

Основной целью работы с детьми является формирование у них осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивация к

здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье, становление валеологической компетенции ребёнка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях, а также оказание элементарной медицинской, психологической помощи.

Основной формой работы с воспитанниками в этом направлении являются специально организованные занятия по программе «Основы безопасности жизнедеятельности». На занятиях детям даются начальные теоретические представления по всем разделам, касающиеся организма человека, восприятия собственного «Я» и своего положения в мире окружающих людей, основ безопасного поведения в различных жизненных ситуациях и т.д.

Кроме теоретических сведений на занятиях воспитанники овладевают практическими приёмами оздоровления, такими как: самомассаж, точечный массаж, дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз, приёмы физиологического и психологического расслабления, упражнения на профилактику плоскостопия и т.п. Эти практические приёмы закрепляются дошкольниками на других занятиях, а также в совместной со взрослыми и самостоятельной деятельности. Закрепление полученных знаний осуществляется также через организацию досуговых мероприятий: тематические праздники, развлечения. Практически ежемесячно в соответствии с планом работы проводятся мероприятия такого типа. Игровой подход в работе с детьми позволяет ненавязчиво формировать у них осознанное отношение к своему здоровью без лишних наставлений и длительных, утомительных тренировок.

Эффективность работы в этом направлении отслеживается сравнительным показателем уровня усвоения программного материала по программе «Основы безопасности жизнедеятельности».

1.6. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов

Этот раздел программы является актуальным, так как многие дети переходят из состояния физиологического напряжения (стресса – по Г. Селье) в патологическое состояние дистресса, характеризующегося повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью.

В детском саду работают педагоги-психологи, которые выявляют факторы, способствующие возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей. Помогают педагогам в предупреждении нежелательных аффективных реакций детей.

Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку. Отношения между работниками строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе.

Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых комнат, раздевальных комнат, спальных, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.

В группах силами воспитателей оборудованы «Центры уединения», где дети могут поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться.

Эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносит в это музыкальный руководитель.

Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно-ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник-актёр.

Большая роль в психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего классической и релаксационной, которая оказывает эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка.

Работа по психопрофилактике включает в себя:

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей;
- применение психолого-педагогических приёмов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приёмов входят индивидуальные беседы педагогов и педагогов-психологов с ребёнком и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссёрских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приёмы рациональной психотерапии;
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребёнка;
- создание благоприятного психологического климата;
- обучение детей приёмам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организация центра психологической разгрузки в группе («Центра уединения»);
- использование психоаналитических и личностно-ориентированных бесед с детьми с аффективными и невротическими проявлениями;
- рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Эффективность использования психогигиенических и психопрофилактических средств и методов отслеживается по результатам диагностических исследований комфортности пребывания детей в детском саду, их психоэмоциональным состоянием.

1.7. Коррекционно-развивающая работа с воспитанниками

Коррекционно-развивающая работа с воспитанниками осуществляется согласно раздела «Психолого-педагогическое сопровождение воспитанников» основной образовательной программы МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска.

Система этой работы предусматривает индивидуальные и групповые коррекционные занятия общеразвивающей и предметной направленности.

Цель коррекционных занятий – повышение уровня общего развития дошкольников, восполнение предшествующего развития, индивидуальная работа по формированию недостаточно освоенных умений и навыков, коррекция отклонений в развитии познавательной сферы и речи.

Содержание коррекционно-развивающей работы включает:

I. Психологическое сопровождение:

- Диагностика;
- развитие навыков, содействующих развитию ребенка (познавательные процессы);
- развитие коммуникативных умений и навыков;
- личностно-эмоциональная коррекция;
- психологическое содействие социальной адаптации детей.

II. Логопедическое сопровождение:

- Диагностика;
- коррекция нарушений устной и письменной речи;
- развитие речи и воспитание правильного звукопроизношения.

Основные направления коррекционной работы:

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития;

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие артикуляционной моторики;

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
 - развитие зрительной памяти и внимания;
 - формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
 - развитие пространственных представлений и ориентации;
 - развитие представлений о времени;
 - развитие словесно-логического мышления;
 - развитие слухового внимания и памяти;
3. Развитие основных мыслительных операций:
- формирование навыков соотносительного анализа;
 - развитие навыков группировки и классификации;
 - формирование умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
 - формирование умения планировать свою деятельность;
 - развитие комбинаторных способностей.
4. Развитие различных видов мышления:
- развитие наглядно-образного мышления;
 - развитие словесно-логического мышления.
5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.
6. Развитие речи, владение техникой речи.
7. Расширение представлений об окружающем и обогащение словаря.

Коррекционная работа осуществляется в рамках комплексного подхода к воспитанию и развитию ребенка. Комплексный подход в коррекционной работе осуществляется педагогами-психологами, учителем-дефектологом, учителями-логопедами, и воспитателями (Таблица 4).

Таблица 4

Взаимодействие всех участников коррекционно-развивающего процесса

Компонент	Педагогические	Медицинск	Администрац	Родители
-----------	----------------	-----------	-------------	----------

ы деятельнос ти	сотрудники	ий персонал	ия	
1	2	3	4	5
Коррекционное направление				
Коррекция речи	Организуют в режиме дня «логопедический час» где осуществляют целенаправленную работу с детьми по развитию речи и коррекции звукопроизношения Используют театрализованно- музыкальную деятельность для переживания ребенком чувства успеха, снятия комплексов и зажимов, связанных с дефектами речи. Учитель-логопед проводит фронтальные	Оказывают консультатив ную помощь педагогам по различным патологиям физического развития детей с учетом данных медицинских карт	Организует логопедическ ое сопровождени е ребенка в дошкольных группах	Выполняю т реко menda ции учителя- логопеда, воспитател ей

	занятия по коррекции нарушений устной речи и индивидуальные занятия по развитию речи и воспитанию правильного звукопроизношения			
Коррекция психическог о развития	Организуют в режиме дня «коррекционный час» где осуществляют целенаправленную Работу с детьми по коррекции познавательных процессов и уточнение и закрепление программного материала. Используют театрализованно- музыкальную деятельность для обогащения	Ведут контроль за максимально й нагрузкой на ребенка	Обеспечивают эмоционально - благополучны й микроклимат в коллективе сотрудников и детей. создает эстетическую, психологичес кую комфортную среду для всех участников педагогическо го процесса.	Выполняю т рекоменда ции педагога- психолога, воспитател ей

	чувственной сферы детей речи. Педагог-психолог проводит фронтальные и подгрупповые занятия по развитию познавательных процессов.			
--	--	--	--	--

Эффективность коррекционно-развивающей работы отслеживается сравнительным анализом уровня развития каждого воспитанника.

1.8. Оздоровительно-профилактическая работа

Особенность профилактической работы заключается в том, что она планируется и проводится задолго до пика заболеваемости, и основной её целью является именно снижение количества заболеваний в «опасные» периоды, сокращение длительности болезненных состояний и их последующих восстановительных периодов.

Оздоровительно-профилактическая работа ежегодно осуществляется согласно утвержденного плана (Приложение № 7).

В МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска проводится ряд оздоровительно-профилактических мероприятий: обучение детей приёмам промывания носа, 10-тидневный курс полоскания горла солёной водой или отварами трав (в соответствии с планом), самомассаж биологически активных точек на лице и теле, что позволяет снизить риск заболевания детей, а также формирует навыки, которые могут пригодиться ребёнку, если он всё - таки заболеет.

Наряду с профилактической работой в детском саду осуществляется система общеоздоровительных мероприятий, которая включает: систему закаливающих мероприятий, фито- и ароматерапию.

Фитотерапия – лечение травами, используется с профилактической целью, одновременно носит и лечебный характер. При этом рекомендуется как в начальной стадии заболевания, так и в период разгара, а также и в период восстановления в качестве поддерживающей терапии. При использовании лекарственных растений терапевтическое воздействие оказывают органические кислоты, гликозиды, микроэлементы, эфирные масла, фитонциды. Витамины растительного происхождения усваиваются лучше, чем выделенные синтетическим путем.

Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют: врач-педиатр, инструктор по физической культуре, воспитатели.

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы:

- дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия;
- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- утренняя зарядка на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями;
- хождение на лыжах;
- дыхательная гимнастика после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья;
- общекорректирующие упражнения;
- элементы психогимнастики, релаксации;
- летние оздоровительные мероприятия осуществляются согласно утвержденного плана (Приложение № 8).

Результативность системы закаливания отслеживается по индексу здоровья и проценту заболеваемости ежемесячно, снижению количества часто болеющих детей.

II раздел. Работа с педагогами

Работа с сотрудниками - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на принципах:

- актуализация внимания педагогов на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям Программы;
- консультации педагогов по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- консультации воспитателей и учителей по основам психотерапии, нейрофизиологии;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников и приёмам личной самодиагностики

Работа с педагогами включает:

1. Организационно методические мероприятия (Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей);
2. Изучение и внедрение в практику нормативно-правовых документов, регламентирующих вопросы сохранения и укрепления здоровья воспитанников;
3. Соблюдение СанПиН.

Организационные методические мероприятия (Приложение № 9) включают:

- знакомство и внедрение в практику работы новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста;
- метод проектной деятельности;

- разработка систем физического воспитания основанных на индивидуально-психологическом подходе;
- внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии;
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
- Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты).
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы).
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий значительно повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей (Приложение № 10).

III раздел. Работа с родителями

Одним из неперенных условий воспитания ребенка в МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска является взаимодействие с семьями воспитанников. Строить свою работу с родителями невозможно без наличия информационных данных о семьях воспитанников.

Совместная работа с семьей по сохранению и укреплению здоровья детей строится на следующих основных положениях:

1) Цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо известны и понятны не только воспитателям, но и родителям и другим членам семьи, принимающим участие в воспитании ребенка. Это положение реализуется через имеющиеся в каждой группе «Уголки здорового ребенка», где родители получают возможность познакомиться с основным содержанием, целями, задачами, методами и приемами работы по разделу «Здоровье».

2) Систематичность и планомерность в работе с родителями. Это положение подразумевает наличие четкого плана работы с семьями воспитанников (а не набор отдельных мероприятий в течение учебного года) при использовании разнообразных взаимодополняющих форм как наглядных, так и практических.

3) Индивидуальный подход к каждой семье.

Мы определили следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары.

6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Использовать следующие формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ организованной образовательной деятельности для родителей (как уже посещавших дошкольную организацию, так и для вновь прибывших).
6. Совместную деятельность родителей и детей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов д/сада (учителя-логопеда, инструктора по физическому воспитанию, инструктора по плаванию, педагога-психолога, медицинскую сестру, врача-педиатра).
8. Родительский всеобуч: клуб «Здоровье».
9. Организация совместных дел.

Методы, используемые педагогами в работе:

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему: «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
6. Посещение семьи ребёнка.

С целью улучшения профилактической работы проводятся с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.

3. Коронавирус, как обезопасить своих детей.
4. Профилактика кишечных заболеваний у детей.
5. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
6. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
7. Закаливающие процедуры дома и в детском саду.
8. Плавание – крепость здоровья.
9. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
10. О питании дошкольников.
11. Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей.
12. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
13. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
14. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.
15. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и влияние их на здоровье детей.
16. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.

Ежегодно проводится мониторинговое исследование, целью которого является выяснение образовательного уровня родителей, возрастного ценза, количества детей в семье, количества полных и неполных семей. Особое внимание уделяется изучению родительского заказа на образовательные и воспитательные услуги. К сожалению, итоги исследований показывают, что благополучных семей гораздо меньше семей проблемных. Кроме того, мы столкнулись еще и с проблемой, когда материально обеспеченная семья, которая, казалось бы, имеет все возможности и средства для воспитания ребенка, этим ребенком просто не занимается в силу своей занятости. То есть дети из внешне благополучных семей так же ощущают дефицит внимания, как и в семьях неблагополучных. Исходя из полученных данных, планируя работу с

родителями, мы отдаем предпочтение совместным мероприятиям, тем самым «разворачивая» семью в сторону ребенка. В плане работы с родителями отражены мероприятия с семьями воспитанников, планирование составлено в соответствии с основными направлениями (Таблица 5).

Таблица 5

Основные направления планирования

Физическое	▪ Консультация медицинской сестры и врача-педиатра о состоянии здоровья детей по направлению педиатра и плановому медицинскому осмотру. ▪ Анализ условий для проведения физкультурно-оздоровительной работы в семье и определения путей улучшения здоровья каждого ребенка. ▪ Формирование банка данных об особенностях развития и медицинско-гигиенических условиях жизни ребенка в семье с целью разработки индивидуальных программ работы с семьей. ▪ Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни: выполнение общегигиенических требований; рациональный режим дня; полноценное сбалансированное питание; закаливание и т.д. ▪ Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных группах Центра. ▪ Тренинг родителей по использованию приемов и методов оздоровления (физические упражнения, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.) с целью профилактики заболеваний детей. ▪ Согласование с родителями индивидуальных программ
-------------------	--

	оздоровления и режима; лечебно-профилактических мероприятий, проводимых в учреждении. ▪ Обучение родителей нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапия, ароматерапия и т.д.). ▪ Использование различных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: проведение викторин, фото- и видео- конкурсов на лучший спортивный уголок в семье, на самую интересную спортивную или подвижную игру с участием всех членов семьи. ▪ Самостоятельное издание информационных листков и газет с целью освещения и пропаганды опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга. ▪ Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учетом преобладающих запросов родителей для профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей. ▪ Проведение дискуссий с элементами практикума по вопросам физического воспитания детей. ▪ Проведение Дня открытых дверей с формами физкультурно-оздоровительной работы. ▪ Разработка индивидуальных программ формирования и укрепления здоровья каждого ребенка в рамках взаимодействия детского сада и семьи. ▪ Создание и поддержание традиций проведения совместных с родителями спортивных соревнований, праздников, досугов, Дней здоровья.
--	--

Коррекционно-развивающее	▪ Издание информационных листков, стендов силами специалистов нашего учреждения и родителями с целью повышения информированности родителей о содержании жизни детей в МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска, их достижениях и интересах. ▪ Обследование ребенка в присутствии родителей с целью определения познавательного развития дошкольника и является тактичным способом налаживания педагогического общения с родителями. ▪ Наблюдение за детьми на занятиях с целью проведения индивидуальных консультаций с родителями, где анализируется интеллектуальная активность ребенка, его познавательные интересы, степень работоспособности, развитие речи, умение общаться со сверстниками. Выявление причин негативных тенденций и совместный с родителями поиск путей их преодоления. ▪ Совместное с родителями оформление полученных впечатлений в виде альбомов, панно, газет и др. ▪ Организация родителями группового посещения выставок с целью воспитания у дошкольников положительных эмоций, эстетических чувств, формирования адекватных форм поведения в общественных местах. ▪ Мини-походы детей и родителей на природу с целью укрепления доверительных отношений со взрослыми. ▪ Совместное наблюдение явлений природы, общественной жизни с оформлением результатов, которые становятся достоянием группы и класса. ▪ Подготовка и проведение тематических фотовыставок. ▪ Совместная работа родителей, педагогов и детей по
--	--

	подготовке тематических бесед. ▪ Разработка познавательных проектов совместно с родителями и детьми по темам: «история простой вещи», «Традиции разных народов в проведении». ▪ Выполнение домашних заданий (проблемных познавательных задач) с поиском ответа в книгах и журналах.
--	---

IV раздел. Мониторинг реализации программы

С целью осуществления контроля по обеспечению полноты и качества реализации Программы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников МБДОУ «ЦРРДС» г. Усинска «Здоровый дошкольник» осуществляется мониторинг, главным назначением которого является обеспечение всех участников образовательного процесса обратной связью, позволяющей вносить последовательные изменения и коррективы в ход реализации здоровьесберегающей деятельности (Таблица 6).

Таблица 6

4.1. Критерии для оценки эффективности программы по организации здоровьесберегающей деятельности

	Критерии оценки	Методы оценки	Сроки	Ответственные
Медицинский мониторинг	<u>Показатели здоровья и физического развития воспитанников:</u> ▪ Анализ показателей заболеваемости, индекса здоровья; ▪ Анализ физического развития	медицинский скрининг	ежемесячно 2 раза в год (весна,	старшая медсестра, врач -педиатр

	детей после медицинского осмотра; ▪ Анализ антропометрических измерений; ▪ Характеристика состава воспитанников по физическому здоровью ▪ Анализ показателей заболеваемости ЧБД ▪ Анкетирование родителей по питанию; ▪ Анализ сбалансированного питания		осень) 2 раза в год (сентябрь, май) 2 раза в год (сентябрь, май) 2 раза в год (январь, июнь) Один раз в год (ноябрь) ежемесячно	
Мониторинг физической подготовленности	<u>Показатели физической подготовленности детей:</u> ▪ Медико-педагогический контроль за двигательной активностью воспитанников на физкультурных занятиях ▪ Быстрота бега на 10, 30 метров (мин.). ▪ Прыжки в длину с места (м). ▪ Гибкость ▪ Силовая выносливость.	метод индивидуального хронометража Тесты физической подготовленности	2 раза в год	врач-педиатр, медсестра инструктор по физической культуре

Оценка нервно-психического развития	<u>Показатели нервно-психического развития детей:</u> ▪ Диагностика уровня развития психических процессов. ▪ диагностические исследования комфортности пребывания детей в учреждении, их психоэмоционального состояния	Тестирование, анкетирование, наблюдение, диагностика	2 раза (первичная, итоговая) ежегодно (апрель)	педагог-психолог педагог-психолог
Педагогический мониторинг	▪ Диагностика уровня знаний программного материала по программе «Основы безопасности жизнедеятельности»; ▪ Мониторинг индивидуальных достижений воспитанников	Наблюдение за детьми в режимных процессах Участие в спортивных мероприятиях	2 раза (начальная, итоговая)	Воспитатели

4.2. Результативность по основным направлениям программы

Контингент воспитанников МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска – воспитанники в возрасте от 1,5 до 7 лет, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (дети с тяжелыми нарушениями речи, дети с задержкой психического развития, дети со сложным дефектом, дети-инвалиды). В связи с этим, вопросу сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования у них культуры здорового и безопасного образа жизни уделяется особое внимание.

Реализация Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни воспитанников МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска «Здоровье» проходила с 2016 по 2021 год. Анализируя изменения,

произошедшие за это время, дают нам возможность наметить план работы по Программе “Здоровый дошкольник” на 2022-2027 год.

Так, сравнительный анализ распределения воспитанников по группам здоровья показал, что за пять лет работы МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска уменьшается количество детей с первой и второй группами здоровья и увеличивается количество детей с третьей, четвертой, пятой группами здоровья.

Таблица 7

Распределение воспитанников по группам здоровья
в 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 годах

Год	Первая		Вторая		Третья		Четвертая		Пятая	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
2017	84	35	128	54	9	4	17	7	0	0
2018	78	34	114	50	25	10	13	6	0	0
2019	69	34	95	47	24	12	13	6,5	1	0,5
2020	41	22	80	43	45	24	13	7	6	3,2
2021	64	36,5	71	40,5	29	16,5	5	3	6	3,4

Таблица 8

Сравнительный показатель
посещаемости, заболеваемости и индекса здоровья
за 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 годы

год	Посещаемость (в %)	Пропуски одним ребенком по причине болезни в год (в днях)	Индекс здоровья (в %)
2016	69	12	43
2017	65	18	40

2018	61	19	30
2019	56	27	19
2020	68	13	32
2021	66	15	33

■ Анализ физического развития детей после медицинского осмотра.

В результате осмотра специалистами установлено, что 67% детей имеет хроническую патологию (в основном у невролога). Впервые выявленной патологии у детей не выявлено. Благодаря четкому контролю за выполнением рекомендаций специалистов, за своевременным посещением врачей и лечением наблюдается положительная динамика состояния воспитанников и обучающихся.

■ Анализ антропометрических измерений.

Сравнительный анализ антропометрических измерений показал, что у детей антропометрические показатели увеличились по длине тела в среднем на 5-6 см, по массе тела в среднем на 2-3 кг. При этом различие показателей у мальчиков и девочек почти не наблюдается. Результаты физического развития детей дают основание считать условия, созданными в детском саду комфортными.

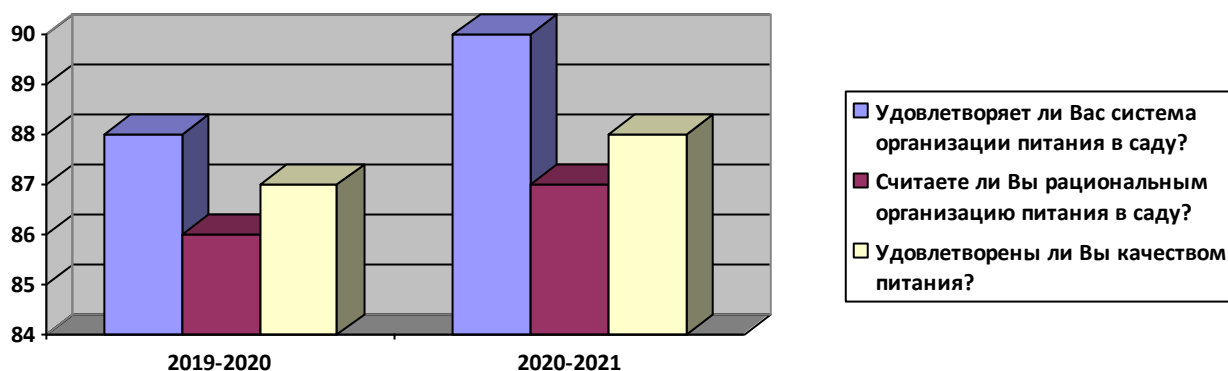
■ Анкетирование родителей по питанию

Ежегодно в ноябре проводится анкетирование с родителями воспитанников о значении питания для развития детей и удовлетворенности питанием в учреждении. Анкетирование направлено с одной стороны, на значение организации правильного питания в домашних условиях, с другой стороны, на усовершенствование меню детского сада.

В мае 2021 года комиссией по контролю за качеством питания был организован опрос родителей (законных представителей) воспитанников на тему «Организация питания в детском саду». Опрос проводился в форме

дистанционного анкетирования на сайте детского сада на добровольной анонимной основе. В анкетировании приняли участие 87 родителей из 104, что составляет 84% (в 2020 году опрошено 89%).

В результате исследования выявлено (приложение № 1), что 100 % родителей интересуется, что кушает ребёнок в детском саду, нет – 0 % (0 чел.). Организация питания удовлетворяет 90 % родителей, не удовлетворяет – 5%, затруднились ответить – 5%. 87% опрошенных родителей считают организацию питания в детском саду рациональной, 4% затруднились с ответом, 9% ответили «нет». Качеством питания удовлетворены 88% родителей, не удовлетворены 4%, затруднились ответить 8%. На вопрос «нравится ли Вашему ребёнку питание в детском саду?» 87% ответили положительно, 8% затруднились с ответом, 5% ответили «нет».



Предложения по улучшению организации и качества питания и замечания внесли 10 родителей (9,6% от опрошенных), которые предложили следующее:

- исключить из меню сельдь детям младшего дошкольного возраста (1 чел.);
- больше овощей и фруктов (7 чел.);
- поменьше давать детям квашенную капусту (1 чел.);
- меньше мучных изделий (1 чел.).

Анализ предложений по сравнению с прошлым годом показал, что уровень информированности родителей (законных представителей) об организационных основах питания в детском саду растет. Уровень удовлетворенности родителей остается на стабильно высоком уровне (90%).

В МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска соблюдены основные принципы организации рационального питания детей: 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 воспитанников. На сайте детского сада ведётся постоянная рубрика от шеф-повара, где родителям предлагаются рецепты самых любимых детьми блюд из меню детского сада, чтобы их можно было готовить и дома.

■ Анкетирование педагогов с целью построения эффективной работы по укреплению здоровья воспитанников показало, что:

-100% воспитателей регулярно проводят упражнения на развитие разных групп мышц, на поднятие и поддержание тонуса;

-78% воспитателей регулярно используют подвижные игры с ходьбой, бегом, лазанием на прогулке;

-100% воспитателей внимательно наблюдают за самочувствием ребенка на занятиях, его реакцией на нагрузки;

-91% воспитателей варьируют физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка;

-100% воспитателей стремятся пробудить у каждого ребенка интерес к здоровому образу жизни;

-100% воспитателей используют игровые мотивации при проведении гимнастики, физкультминуток, занятий;

-78% воспитателей определяют в плане работы время для проявления двигательной активности детей;

-55% воспитателей регулярно проводят подвижные игры на свежем воздухе;

-100% воспитателей регулярно проводят гимнастику после сна;

-55% воспитателей регулярно проводят гимнастику для глаз по профилактике усталости;

-100% воспитателей регулярно проводят прогулки;

-55% воспитателей регулярно проводят индивидуальную работу по физическому воспитанию;

-64% воспитателей постоянно информируют родителей о физическом состоянии и развитии ребенка.

На основании полученных результатов педагогам были вынесены следующие рекомендации:

1. Усилить контроль за проведением воспитателями подвижных игр с ходьбой, бегом, лазанием на прогулке.

2. Определять в плане психолого-педагогической работы время для проявления двигательной активности детей.

3. Усилить контроль за использованием здоровьесберегающих технологий во время проведения образовательной деятельности.

4. Усилить контроль за осуществлением индивидуальной работы по физическому воспитанию

5. Внести в план работы с родителями мероприятия, направленные на информирование родителей о физическом состоянии и развитии ребенка.

Показатели физической подготовленности детей.

- Медико-педагогический контроль за двигательной активностью детей на физкультурных занятиях

При определении общей плотности учитывается время, затрачиваемое на выполнение движений, показ и объяснения инструктора по физической культуре, перестроения и расстановку, уборку спортивного инвентаря (полезное время), за вычетом времени, затраченного на простои детей по вине педагога, неоправданные ожидания, восстановления нарушенной дисциплины. Общая плотность представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах.

полезное время

Общая плотность = ----- х 100

продолжительность занятия

Общая плотность занятия должна составлять не менее 80-90%.

В зависимости от задач конкретного занятия, его содержания может меняться его моторная плотность, особенно в младших возрастных группах от 60% до 85%.

Моторная плотность характеризуется отношением времени, непосредственно затрачиваемым ребенком на выполнение движений, ко всему времени занятия, выраженным в процентах. При достаточной двигательной активности она должна составлять не менее 70-85%.

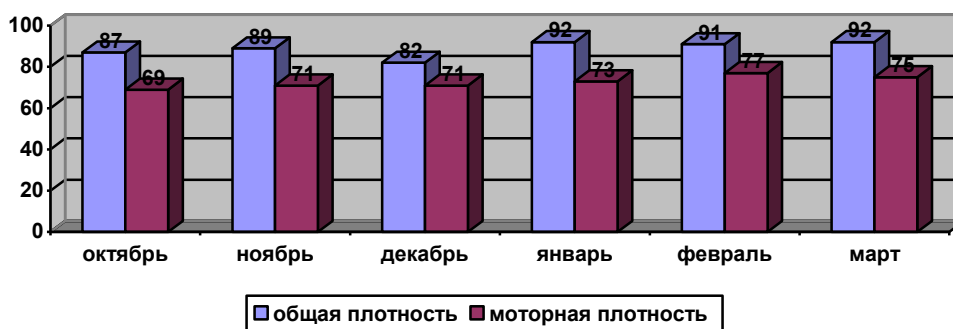
время, затраченное на движение

Моторная плотность = ----- х 100

общее время занятия

В результате контрольных замеров общая и моторная плотность занятий по физической культуре в дошкольных группах соответствует норме.

**Общая и моторная плотность занятий
по образовательной области «Физическое развитие»
в 2020-2021 учебном году**



- Диагностические исследования комфортности пребывания детей в учреждении, их психоэмоционального состояния.

Исследования комфортности пребывания детей в детском саду проводятся с родителями воспитанников 1 раза в год. Результаты исследований показывают высокую удовлетворенность условиями пребывания воспитанников в детском саду. В сравнении с 2018-2019 учебным годом наблюдается рост показателей удовлетворенности качеством предоставляемых услуг родителями воспитанников:

Год	% удовлетворенности родителей воспитанников
2017	98%
2018	100%
2019	83.48%
2020	97.7%
2021	100%

Жалобы на объем и качество предоставления образовательных услуг отсутствуют. Родители отмечают положительный психологический микроклимат, созданный в детском саду, доброжелательное отношение сотрудников к воспитанникам, тесное сотрудничество с воспитателями.

Таким образом, созданная здоровьесберегающая среда, системность и интегрированность всех средств и ресурсов в детском саду способствует сохранению и укреплению здоровья воспитанников и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни. Анализ данных мониторинга реализации программы дает возможность совершенствовать систему здоровьесберегающей среды в учреждении, формировать положительную мотивацию педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников «Здоровый дошкольник» МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска может

быть успешно использована другими дошкольными образовательными организациями.

Список используемой литературы

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность. – СПб.: «Детство-пресс», 2019 г.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – СПб.: «Детство-Пресс», 2011 г.
3. Белая К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников. Методическое пособие. – М.: «Просвещение», 2006 г.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: «Сфера», 2006 г.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования. – М.: «Владос», 2001 г.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам старший возраст. – М.: «Владос», 2001 г.
7. Ефименко, Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста Текст. / Н. Н. Ефименко. — М.: Линка-пресс, 1999.
8. Калинина Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. 2-ое изд., доп. и перераб. - СПб: Издательство «Речь», 2002 г.- 160с.
9. Лазарев М.Л. Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: руководство для воспитателей ДОУ. – М.: «Академия здоровья», 2004 г.
10. Лазарев М.Л. Моя книга здоровья. – М.: «Академия здоровья», 2016 г.
11. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: «Аркти», 2010г.
12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей. – М.: «ВЛАДОС», 2002 г.
13. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» письмо
Программа формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников «Здоровый
дошкольник» МБДОУ «ЦРРДС» г.Усинска

министерства образования Российской Федерации от 14 марта 2000 г. N 65/23-16.

14. Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Москва. Линка-Пресс. 2000г.

15. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет. – М.: «Мозаика-Синтез», 2002 г.

16. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2005 г.

17. Семенака С. И. Социально – психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно – развивающие занятия. – М.; АРКТИ, 2010 г. – 72с.

18. Семенака С.И. Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет. – 4 изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2005 г.

19. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 2002 г.

20. Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста. Учебно-наглядное пособие для детей дошкольного возраста. – М.: «Просвещение», 2020г.

21. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: «Просвещение», 2019 г.

22. Шорыгина Т.А. Правила пожарной безопасности для детей 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007 г.

23. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: «Владос», 2001 г.

Модель здоровья ребенка

Здоровье физическое:

Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье социальное:

Моральное самообеспечение, адекватная оценка своего «я», самоопределение.

Здоровье психическое:

Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к действию.

Главное условие для успешного решения оздоровительной программы — воспитание соответствующей культуры:

- культуры физической (управление движением);
- культуры физиологической (управление процессами в теле);
- культуры психологической (управление своими ощущениями, внутренним состоянием);
- культуры интеллектуальной (управление мыслительным процессом и размышлениями).

**Перспективное планирование
по формированию основных представлений о правильном питании детей
старшего дошкольного возраста.**

Месяц	Формы проведения	Цели и задачи	Работа с родителями
Сентябрь	Мониторинг по образовательным областям детей старшей группы Беседа «Если хочешь быть здоровым» Экскурсия на пищеблок. Сюжетно – ролевая игра «Мы готовим обед»	Выявить уровень знаний и умений в области здорового питания детей. Формировать представление о ценностях здоровья, значения правильного питания. Познакомить детей с местом приготовления пищи. Закрепить знания детей о столовой посуде и ингредиентах блюд.	Анкетирование родителей «Рациональное питание» Родительское собрание «Организация здорового питания в ДОУ».
Октябрь	Беседа «Самые полезные продукты» Разучивание пальчиковой гимнастики «Полезные продукты» Занятие «Овощи и фрукты - витаминные продукты» Дидактическая игра	Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека. Учить детей выполнять движения соответственно тексту. Расширить представление о пользе фруктов и овощей, как об источниках витаминов Расширить знания детей об овощах, у которых в пищу употребляют плоды, растущие в земле и на кусте.	Консультация для родителей «Основные свойства продуктов питания»

	«Вершки и корешки»		
Ноябрь	Беседа «Кто умеет жить по часам» Занятие «Будем спортом заниматься, чтоб здоровыми расти» Беседа «Вместе весело гулять» Игротека подвижных игр: «Мышеловка» «Караси и щука» «Сделай фигуру»	Формировать представление о значении режима дня и важности его соблюдения. Расширить представление детей о необходимости занятия спортом. Рассказать о необходимости и важности прогулок на свежем воздухе. Учить детей ходить и бегать враспынную. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.	Индивидуальная беседа «Значение режима дня в жизни дошкольника.
Декабрь	Беседа «Каши разные нужны, каши разные важны» Чтение Н.Ю. Чуриной «Спорщицы» Беседа «Час обеда наступил» Сюжетно – ролевая игра «Сервируем стол к обеду»	Формировать представление о завтраке, как обязательной части ежедневного меню. Формировать представление о каше, как о полезном продукте. На основе прочитанной сказки закрепить знания о пользе каши. Формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда. Закрепить умение правильно раскладывать столовые приборы, и знать их предназначение.	Дегустационный конкурс для родителей и детей «Наша каша вкуснее всех» Консультация для родителей «Как организовать воскресный обед»

Январь	Беседа. «Полдник. Время есть булочки» Показ презентации «Откуда хлеб к нам пришел?» Беседа «Пейте дети молоко – будете здоровы» Чтение Н.Ю. Чуприной «Молоко, йогурт, кефир»	Формировать представление о продуктах, которые могут быть включены в меню полдника. Формировать представление о пользе хлеба и хлебобулочных изделий, и о процессе их изготовления. Формировать представление о пользе молока для растущего организма. Рассказать детям на примере прочитанной сказки о пользе молочных продуктов.	Консультация для родителей «Вредные продукты. Какие болезни мы приготовили для своих детей?»
Февраль	Составление рассказа «Что я больше всего люблю кушать на ужин» Беседа «На вкус и цвет товарищей нет». Дидактическая игра «Определи на вкус»	Расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина. Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд. Формировать умение описывать вкусовые свойства продукта.	Памятка для родителей «Авитаминоз. Причины симптомы и лечение» Дискуссионная гостиная «Любимое блюдо моего ребенка»

Март	Беседа «Вода - источник жизни» Занятие «О чем поспорили Пепси-кола и вода» Беседа «Как утолить жажду»	Формировать представление у детей о воде как источнике жизни. Воспитывать бережное отношение к воде. Обобщить знания детей о пользе воды и вреде Пепси-колы для здоровья человека. ширить представление о нообразии напитков, пользе личных видов напитков.	Памятка для родителей. «Почему у ребенка пропадает аппетит. Консультация для родителей «Вред жевательной резинки».
Апрель	Беседа «Что нужно есть, если хочешь стать сильнее» Сюжетно – ролевая игра «Накорми себя сам» Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты». Беседа «Мы со спортом дружим, он для здоровья нам нужен»	Формировать представление о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о том, как правильно составить свой рацион питания. Закрепить навыки в составлении полезного рациона. Формировать знания детей, о полезных и вредных продуктах питания. Формировать у детей осознанное отношение к здоровью и потребности к здоровому образу жизни.	Папка – передвижка «Правила хорошего аппетита» Памятка для родителей «Полезные для зубов продукты»
Май	Итоговый мониторинг по образовательным областям детей	Исследовать знания детей в области правильного питания. Закрепить полученные знания о пользе здоровой пищи. Воспитывать культуру	

	старшей группы	правильного питания.	
	Развлечение «Веселое путешествие в страну полезных продуктом»	Закрепить знания детей о свойствах полезных продуктов и витаминов.	

Анкеты для родителей (законных представителей) воспитанников

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- очень высоко (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)
- высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)
- среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)
- ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания)
- низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор- номер 8:

наличие времени для организации правильного питания в семье

- наличие достаточных средств для организации правильного питания
- наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- сформированность традиций правильного питания в семье
- кулинарные умения и желания готовить у родителей
- наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
- сформированность привычек в области питания у ребенка
- понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка у вас возникают?

- нехватка времени для приготовления пищи дома
- недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня
- недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка

- невозможность организовывать регулярное питание ребенка в течение дня
- отсутствие единого понимания у всех членов семьи, - каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- ребенок не соблюдает режим питания – ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- ребенок не умеет вести себя за столом
- ребенок «увлекается» сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи, бутерброды, газированные напитки, сухарики и т.д.
- ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и часто они проявляются?

- ест в одно и то же время – не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- моет руки перед едой без напоминаний
- ест небольшими кусочками, не торопясь
- использует салфетку во время еды
- моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- читает книгу во время еды
- смотрит телевизор во время еды
- ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

		каждый или почти каждый день	несколько раз в неделю	реже 1 раза в неделю	не ест совсем
--	--	---------------------------------------	------------------------------	-------------------------	------------------

	продукты				
1.	каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая т.д.)				
2.	супы (любые)				
3.	кисломолочные продукты				
4.	творог/творожки, блюда из творога				
5.	свежие фрукты				
6.	свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7.	хлеб, булка				
8.	мясные блюда				
9.	рыбные блюда				
10.	яйца и блюда из яиц				
11.	колбаса/сосиски				
12.	чипсы				
13.	сухарики в пакетиках				
14.	чизбургеры/ бутерброды				
15.	леденцы				
16.	шоколад,				

	конфеты				
17.	пирожные/ торты				
	НАПИТКИ				
18.	молоко				
19.	какао				
20.	сок/морс				
21.	компот/кисель				
22.	сладкая газированная вода				
23.	минер.вода				

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, том числе считая приёмы пищи?

-завтрак

-второй завтрак

-обед

-полдник

-ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

-да, ребенок питается в одно и то же время всегда

-да, почти всегда питается в одно и то же время

-нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию?

-это нужно

-это скорее нужно

-это скорее не нужно, чем нужно

-это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в детском саду?

-это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

- это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка

- это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка

- это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Вопросы для устного опроса воспитанников

1.Как ты считаешь, что нужно делать для того чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким?

2.Какие продукты или блюда ты любишь больше всего? Назови 5-7 своих любимых продуктов

3.Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

4.Какие основные приемы пищи ты знаешь?

5.Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой, чтобы перекусить? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трёх:

Фрукты

орехи

бутерброды

чипсы

шоколад/ конфеты

булочки/пирожки

печенье/сушки/пряники/вафли

другие сладости

другое

6.Что бы ты посоветовал сделать своему другу после обеда?

побегать, попрыгать

поиграть в подвижные игры

поиграть в спокойные игры

почитать

порисовать

позаниматься спортом

потанцевать

7.Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трёх:

обычная негазированная вода.....

молоко

кефир

какао

сок

кисель

сладкая газированная вода

морс

минеральная вода.....

Кинезиологические упражнения в структуре занятия

Подготовительная (вводная) часть занятия.

Многие годы мы решали задачу вводной части занятия (включить в работу все функциональные системы организма занимающихся), придерживаясь общепринятой схемы: построение, приветствие, строевые упражнения, ходьба, бег, перестроения и т. д. Но в процессе наблюдения был сделан вывод, что данная форма проведения вводной части занятия вызывает у детей состояние тревоги, неудовлетворенности, снижает интерес к занятиям. Поэтому применяем новую форму: воспитанники перед занятием собираются в круг и не обязательно по росту. В этом случае дети строятся быстрее и лучше слышат сообщение воспитателя.

Во время ходьбы воспитанники по собственному желанию распределяются на две группы и расходятся по большому и малому кругу. Сформировавшиеся группы начинают и заканчивают бег по сигналу инструктора. Дети, почувствовавшие усталость, без разрешения могут перебежать из большого круга в малый и продолжать бег. И наоборот, воспитанники, ощутив прилив сил, перебегают из малого круга в большой.

Эти незначительные, на первый взгляд, демократические «послабления» позволяют каждому ребенку заниматься с учетом своего физического состояния на данный момент. И в то же время все дети выполняют указания по правильному выполнению основ техники бега (движение рук, постановка стопы, чередование дыхания и т.д.) Обязательными элементами вводной части занятия является дыхательная гимнастика, упражнения на осанку, координацию движений, развитие пространственных ориентаций.

Развитию многих двигательных качеств, способствует специальная система кинезиологических упражнений. Так, в подготовительной части

занятия для становления статической координации используются упражнения на освоение телесного пространства и внешнего пространства.

Формирование пространственных представлений связано с использованием разных систем ориентации в пространстве (видимом и воображаемом) Базовой и наиболее естественной, онтогенетически более ранней и закреплённой всем опытом человека системой ориентации, является схема тела.

Результаты проведенных обследований воспитанников показали, что 60 % детей не ориентируются в пространстве, не знают верх, низ, вперед, назад.

Формирование у ребенка пространственных представлений - одно из важнейших условий его успеха. Здесь я пользуюсь всем богатым арсеналом внешних опор и маркеров («сено-солома»), которые заставили бы его буквально убедиться в том, что существует правая и левая сторона, верх и низ, и это неизбежно и неизменно.

В начале года используется маркировка левой руки с помощью цветной тряпочки. Таким образом, дается ребенку прекрасную опору для дальнейших манипуляций с внешним пространством – ведь представление о нем строится вначале от собственного тела, а уже потом превращается в абстрактные пространственные представления. Теперь ребенок знает, что «слева» - это там, «где красная тряпочка». Но ведь есть еще верх (голова, бант, солнце), и низ (ноги, пол, ботинки, трава). Базовое упражнение на формирование пространственных представлений заключается в том, что каждое из направлений связывается с определенным движением, например: «вперед», «назад», «вверх», «вправо», «влево» - простой шаг или прыжок на двух ногах, шаг или прыжок с разворот в соответствующую сторону; «вниз» - приседание. Здесь же закрепляю понятия «дальше», «ближе» и т.д. Вначале воспитанники выполняют задание вместе с педагогом. Далее происходит постепенное «сворачивание» движения, переход от совместного к самостоятельному выполнению, из внешнего во внутренний план. Так, по инструкции ребенок

переходит от движений всем телом к показу названного направления рукой или поворотом головы, а затем – только взором.

Следующим этапом является осознание воспитанниками двигательных возможностей и расширение диапазона движений в разных зонах пространства: нижней, средней и верхней.

«Движения в нижней зоне». Сюжетный контекст – «Пустыня».

Дети вспоминают, какая погода в пустыне. Кто там живет, и что там растет. Они превращаются в обитателей пустыни с их движениями, позами, звуками. Многие из них живут под землей. Следовательно, необходимо обеспечить ребенку возможность пролезать сквозь узкий вход в «норку», например, между ножек стула или свернутый физкультурный мат и т.п.

«Змея» - перемещения по полу без помощи рук (на животе, спине). Дети знакомятся с сильными, жесткими движениями, изображая кобру, ужа или удава.

«Скорпион» - переползание, прыжки на четвереньках, на трех точках. Знакомство с сильными, быстрыми, резкими движениями.

«Суслики» - перемещение с помощью различных прыжков в разном темпе и направлениях, замирая и срываясь с места.

«Перекасти- поле» - перекачивание и кувырки в разных направлениях и с разной скоростью. Это упражнение направлено так же на осознание границ собственного тела.

«Движения в средней зоне». Сюжетный контекст – «Царство животных». Каждый ребенок выбирает то животное, которое ему больше всего нравится, и превращается в него, демонстрируя своеобразие его повадок. Потом дети меняют образы, выражая их характер через движения, звуки и специфический позы.

«Лягушка» - прыжки на месте и пространстве.

«Заяц» - прыжки и переходы, легкие и отрывистые движения.

«Медведь» - медленные, тяжелые, сильные.

«Лиса» - плавные, гибкие, быстрые, непредсказуемые движения в различных ритмах.

«Лев» («тигр», «пантера») – сильные, быстрые, гибкие движения; рычание (высвобождение эмоций).

«Лошадь» - акцент на движении корпуса и ног. Законченные, сильные, резкие движения, требующие большого пространства.

«Движения в верхней зоне». Сюжетный контекст - «Царство птиц».

«Синица» - мелкие, короткие прыжки, быстрые и законченные движения.

«Орел» - сильные, мощные, иногда парящие движения корпуса и рук, движения в широком диапазоне (пространственном и телесном).

«Лебедь» - плавные, широкие, грациозные движения, текучесть пластики.

«Птичий двор» - дети выбирают себе образы домашних птиц и контактируют друг с другом.

В конце волшебной игры – превращения: «Пустыня», «Царство животных» или «Царство птиц» - необходимо проиграть с детьми обратное перевоплощение в самого себя (например, проползая по волшебному тоннелю, животные превращаются в людей).

В дошкольном возрасте особое внимание необходимо уделять формированию правильной осанки, так как в этом период имеются предпосылки для ассиметричного развития положения тела.

Все физические упражнения, рассчитанные на укрепление мышц, способствуют формированию осанки. Лучшими средствами для формирования правильной осанки являются упражнения для мышц плечевого пояса, спины, затылка, напряжение выгибания, а также упражнения у вертикальной стенки, упражнения в равновесии. В подготовительной части при разминке используют упражнения наклоны туловища вперед и назад, наклоны туловища поочередно в стороны, повороты вокруг вертикальной оси тела, при фиксации стоп на полу. В этом возрасте заметно выражена у детей потребность к совершенствованию речевого аппарата, в связи с чем включаются в комплекс упражнений на осанку

упражнения с речитативом. При сочетании упражнений с проговариванием стихов и пением улучшается координация движений даже у детей, плохо чувствующих музыкальный ритм. Совершенствуются речедвигательные и вокальнодвигательные координации.

При мышечной скованности человек не может свободно говорить и тем более петь. Следовательно, когда упражнения сопровождаются речью или пением, снимаются мышечные перенапряжения (синкинезии). Скованность движений. Осмысленное произнесение текста, стихов настолько загружает сознание, что движения начинают выполняться полуавтоматически, становятся пластичными.

Отсутствие логической связи между деятельностью речевой и скелетной мускулатуры позволяет тренировать навык речедвигательной координации. Дальнейшее совершенствование речедвигательной координации заключается в воспроизведении различных темпов – ритмов. Лучшим вариантом является выполнение упражнений под музыку.

Включать текст в упражнения рекомендуется после того, как движения станут полуавтоматическими. Тогда будет возможно соотносить заданные слова с ритмическими движениями.

Основная часть.

Основная часть занятия проводится основным методом «круговой тренировки». При обучении используется фронтальный метод. При обучении двигательным навыкам, а также кинезиологическим упражнениям воспитанников большое внимание уделяется *словесной регуляции действий*. Нужно стремиться к осознанному восприятию детьми движений.

Осознанное выполнение детьми движений может быть достигнуто с использованием словесных методов (объяснение, описание, анализ, оценка), использование которых зависит от индивидуальных особенностей детей. Наши воспитанники (с ЗПР, ОНР) нуждаются в подробном и последовательном изложении техники выполнения упражнений с демонстрацией каждого ее

элемента. Причем они не всегда могут удержать в памяти всю последовательность движений, поэтому в работе с ними мощным средством является использование наглядных опор в виде схем движений, упражнений, а также сигнального значения цвета и звука. Обязательным условием является проговаривание детьми последовательности выполнения движений либо вместе с инструктором, либо по схеме, либо самостоятельно. Хорошим приемом является «маленький учитель», когда один ребенок объясняет другому как надо правильно выполнять упражнения.

При проведении комплекса кинезиологических упражнений для стимуляции работы мозга используется либо словесное объяснение упражнения или только показ, что заставляет детей в первом случае мыслить, во втором случае – запомнить. В работу включаются анализаторы: слуховой и зрительный.

Для тренировки двигательной памяти практикуется выполнение заданий из нескольких движений на слух.

Заключительная часть занятия

В заключительной части занятия, чтобы создать благоприятные условия для перехода организма воспитанников в более спокойное состояние, используются кинезиологические комплексы упражнений и игры, способствующие развитию внимания, или на развитие мелкой моторики руки с речитативом. «Рука – вышедший наружу мозг» - писал Кант. Проведенные нами исследования и наблюдения подтвердили, что степень различия движений пальцев соответствует развитию речи ребенка.

Развитие мелкой моторики пальцев подготавливает почву для последующего формирования речи. На каждом уроке необходимо уделять 2-3 минуты на развитие мелкой моторики с речитативами.

Маленькие стишки, считалки, загадки, приговорки помогают развивать словарный запас, фразеологическую речь, осмысливать то, что дети произнесут вслух

Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Разученные игры и упражнения применяются инструкторами по физической культуре и воспитателями на физкультминутках и динамических паузах в режиме дня.

Режим пребывания

первая младшая группа

07.00 – 08.00	прием детей, утренний фильтр.
08.00 – 08.10	утренняя гимнастика.
08.10 – 08.40	подготовка к завтраку, завтрак.
08.40 – 09.00	игры, наблюдения, индивидуальная работа.
09.00 – 09.10	организованная образовательная деятельность
09.15 – 09.40	совместная деятельность в игре.
09.40 – 09.50	2-й завтрак.
09.50 – 11.00	подготовка к прогулке, прогулка (игры наблюдения, труд).
11.00 – 11.15	артикуляционная, пальчиковая гимнастика.
11.15 – 12.00	обед, подготовка ко сну.
12.00 – 15.00	дневной сон.
15.00 – 15.30	подъем, закаливающие процедуры.
15.30 – 16.00	подготовка к полднику, уплотненный полдник.
16.00 – 16.10	организованная образовательная деятельность
16.10 – 17.00	занятия по интересам, индивидуальная работа
17.05 – 17.30	подготовка к ужину, ужин
17.30 – 19.00	игры по выбору, совместная деятельность, уход домой

Режим пребывания

вторая младшая группа

07.00 – 08.00	прием детей, утренний фильтр.
08.00 – 08.10	утренняя гимнастика.
08.05 – 08.30	дежурство, подготовка к завтраку, завтрак.
08.30 – 09.00	игры, наблюдения, индивидуальная работа.
09.00 – 09.15	организованная образовательная деятельность
09.15 – 09.40	самостоятельная деятельность.

09.43 – 09.50	2-й завтрак.
09.50 – 11.00	подготовка к прогулке прогулка (игры наблюдения, труд).
11.00 – 11.15	пальчиковая гимнастика.
11.25 – 13.00	обед, подготовка ко сну.
13.00 – 15.00	дневной сон.
15.00 – 15.15	подъем, закаливающие процедуры.
15.05 – 15.35	подготовка к полднику, дежурство, уплотненный полдник.
15.35 – 16.05	занятия по интересам.
16.05 – 16.20	подвижные спортивные игры.
16.20 – 16.35	организованная образовательная деятельность.
16.35 – 17.00	игры по интересам, индивидуальная работа.
17.05 – 17.30	подготовка к ужину, ужин
17.30 – 18.00	игры по выбору, индивидуальная работа
18.00– 18.30	подготовка к прогулке, прогулка.
18.30– 18.40	самостоятельная деятельность, уход домой

Режим пребывания

средняя возрастная группа

07.00 – 08.00	прием, утренний фильтр.
08.00 – 08.10	утренняя гимнастика
08.10 – 08.30	игры, наблюдения, индивидуальная работа
08.30 – 09.00	подготовка к завтраку, завтрак
09.00 – 09.20	организованная образовательная деятельность
09.20 – 09.40	перерыв
09.40 – 10.00	организованная образовательная деятельность
10.00 – 11.40	подготовка к прогулке, прогулка
11.40 – 12.00	игры, подготовка к обеду
12.00 – 12.30	обед, подготовка ко сну
12.30 – 15.00	сон

15.00 – 15.15	подъем, закаливающие процедуры
15.15 – 15.50	сюжетно-ролевые, дидактические, спортивные игры
15.50 – 16.10	полдник
16.10 – 17.30	игры, индивидуальная работа
17.00 – 17.20	подготовка к ужину, ужин
17.20 – 19.00	индивидуальная работа, прогулка, уход домой

Режим пребывания

старшая возрастная группа

07.00 – 08.00	прием, утренний фильтр.
08.00 – 08.10	утренняя гимнастика
08.10 – 08.30	игры, наблюдения, индивидуальная работа
08.30 – 09.00	подготовка к завтраку, завтрак
09.00 – 09.25	организованная образовательная деятельность
09.25 – 09.40	перерыв
09.40 – 10.05	организованная образовательная деятельность
10.05 – 10.20	перерыв
10.20 – 10.45	организованная образовательная деятельность
10.45 – 11.50	подготовка к прогулке, прогулка
11.50 – 12.10	игры, подготовка к обеду
12.10 – 12.40	обед, подготовка ко сну
12.40 – 15.00	сон
15.00 – 15.15	подъем, закаливающие процедуры
15.15 – 15.40	организованная образовательная деятельность
15.40 – 16.00	сюжетно-ролевые, дидактические, спортивные игры
16.00 – 16.20	полдник
16.20 – 17.30	игры, индивидуальная работа
17.00 – 17.20	подготовка к ужину, ужин
17.20 – 19.00	индивидуальная работа, прогулка, уход домой

Режим пребывания

подготовительная возрастная группа

07.00 – 08.00	прием, утренний фильтр.
08.00 – 08.10	утренняя гимнастика
08.10 – 08.30	игры, наблюдения, индивидуальная работа
08.30 – 09.00	подготовка к завтраку, завтрак
09.00 – 09.30	организованная образовательная деятельность
09.30 – 09.40	перерыв
09.40 – 10.10	организованная образовательная деятельность
10.10 – 10.20	перерыв
10.20 – 10.50	организованная образовательная деятельность
10.50 – 12.00	подготовка к прогулке, прогулка
12.00 – 12.20	игры, подготовка к обеду
12.20 – 12.50	обед, подготовка ко сну
12.50 – 15.00	сон
15.00 – 15.15	подъем, закаливающие процедуры
15.15 – 15.45	организованная образовательная деятельность
15.45 – 16.00	сюжетно-ролевые, дидактические, спортивные игры
16.00 – 16.20	полдник
16.20 – 17.30	игры, индивидуальная работа
17.00 – 17.20	подготовка к ужину, ужин
17.20 – 19.00	индивидуальная работа, прогулка, уход домой

График индивидуальной занятости
воспитанника подготовительной группы
для детей с тяжелыми нарушениями речи

	Фронтальные занятия		Индивидуальные занятия		
	в первую половину дня	во вторую половину дня	логопед	психолог	воспитатель
Понедельник	08.20-08.50 09.00-09.30 11.15-11.45	15.15- 15.45		09.40- 10.00	
Вторник	08.20-08.50 09.00-09.30 10.10-10.40	15.45- 16.15	10.50- 11.20		09.40-10.00
Среда	08.20-08.50 09.00-09.30	15.15- 15.45	11.10- 11.30	10.00- 10.20	
Четверг	08.20-08.50 09.00-09.30 09.40-10.10	15.40- 16.10	10.40- 11.00		
Пятница	09.00-09.30 10.15-10.45				09.45-10.05

План оздоровительно-профилактических мероприятий

1. Режим общий детского сада.
2. Стол детского сада (витаминизация третьего блюда витамином «С» 0,05 на одного ребенка; употребление в пищу йодированной соли.)
3. Прогулки – ежедневно.
4. Закаливание: утренняя гимнастика, контрастные воздушные ванны в сочетаниями с физическими упражнениями.
5. Водные процедуры: полоскание зева, умывание рук, лица, шеи прохладной водой.
6. Массаж общеукрепляющий.
7. Профилактика плоскостопия: босохождение по ребристой доске, резиновому коврику с шипами.
8. Профилактика близорукости (гимнастика для глаз между занятиями).

Медикаментозное оздоровление

Месяц	Мероприятия	Сроки
Сентябрь	Поливитамины 1 раз в день	15-20 дней
Октябрь	Фиточай с шиповником Полоскание зева р-ром фурацилина или морской соли Вакцинация против гриппа	10-15 дней по согласованию с родителями
Ноябрь	Экстракт элеутерококка Аскорбиновая кислота	15 дней 15-20 дней
Декабрь	Приём фитонцидов (чеснок, лук) Оксолиновая мазь в нос	15-20 дней 10 дней

	Полоскание зева отваром трав	10 дней
	Сироп шиповника	15 дней
Январь	Фиточай успокоительный	15 дней
	Полоскание зева раствором календулы	10 дней
	Ревит	15-20 дней
Февраль	Гематоген	10 дней
	Глицин	15 дней
Март	Фиточай общеукрепляющий	15 дней
	Приём фитонцидов	15 дней
	Витамин «А»	10 дней
Апрель	Полоскание зева раствором морской соли	10 дней
	Экстракт лимонника	15 дней
Май	Профилактика йододефицита	15 дней
	Поливитамины	15-20 дней
Июнь	Фиточай успокоительный	15 дней
	Аскорбиновая кислота с глюкозой	15 дней

План летних оздоровительных мероприятий

	Мероприятие	Срок проведения	Ответственный
1.	Режим дня на период оздоровительного сезона (Приложение 2)	с 01 по 30 июня	Заведующий, Медсестра, Воспитатели
2.	Общий стол (витаминизация 3-го блюда витамином С 0,05 на одного ребенка + употребление йодированной соли).	с 01 по 30 июня	Заведующий, Медсестра, Шеф-повар
3.	Дополнительный завтрак в виде сока или фрукта	с 01 по 30 июня	Медсестра, Шеф-повар
4.	Ежедневные прогулки (прием детей на улице, прогулка до обеда, прогулка во второй половине дня)	с 01 по 30 июня	Медсестра, Воспитатели
5.	Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика после сна.	с 01 по 30 июня	Медсестра, Воспитатели
6.	Подвижные игры на свежем воздухе.	с 01 по 30 июня	Старший воспитатель, Воспитатели
7.	Спортивные мероприятия.	с 01 по 30 июня	Старший воспитатель, Воспитатели
8.	Экскурсии и походы в лесную зону, на “Тропу здоровья”	с 01 по 30 июня	Заведующий, Воспитатели

9.	Закаливающие процедуры • Утренний приём детей на свежем воздухе; • Воздушные ванны • Солнечные ванны; • Водные процедуры (обливание ног перед сном); • Полоскание зева прохладной водой; • Умывание рук, лица и шеи водой комнатной температуры	с 01 по 30 июня	Медсестра, Воспитатели
10.	Профилактика плоскостопия (босохождение в группе)	с 01 по 30 июня	Медсестра, Воспитатели
11.	Медикаментозное оздоровление:	с 01 по 14 июня	Медсестра Врач-педиатр
	- фиточай с шиповником;		
	- аскорутин 1 таблетка 1 раз в день	с 01 по 14 июня	
	- полоскание зева раствором фурациллина	с 01 по 14 июня	
	- полоскание зева раствором морской соли	с 14 по 31 июня	
	- «Ревит» по 1 драже 2 раза в день	с 01 по 30 июня	

Режим пребывания
на период летнего оздоровительного сезона

Режимные моменты	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
1. Прием на улице, осмотр, игры, утренняя гимнастика	07.00 – 08.10	07.00 – 08.15	07.00 – 08.15
2. Подготовка к завтраку, завтрак	08.10 – 08.30	08.15 – 08.35	08.15 – 08.35
3. Совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность	08.30 – 10.00	08.35 – 10.00	08.35 – 10.00
4. Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10	10.00 – 10.10
5. Подготовка к прогулке, выход на прогулку	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20
6. Игры, наблюдения, труд, экскурсии, воздушные, солнечные процедуры.	10.20 – 11.45	10.20 – 11.55	10.20 – 12.05
7. Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.45 – 12.00	11.55 – 12.10	12.05 – 12.20
8. Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.45	12.10 – 12.55	12.20 – 13.00
9. Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.00	12.55 – 15.00	13.00 – 15.00
10.Подъем детей, закаливающие процедуры	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
11.Совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность (с/ролевые,	15.15-15.50	15.15-16.00	15.15-16.00

дидактические, спортивные игры)			
12.Полдник	15.50-16.10	16.00-16.20	16.00-16.20
13.Подготовка к прогулке, прогулка, игры, труд детей на участке.	16.10 – 17.20	16.20 – 17.20	16.20 – 17.20
14.Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30	17.20 – 17.30
15.Ужин	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50
16.Игры, уход детей домой (с участков)	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00	17.50 – 19.00

План просветительской и методической работы с педагогами

МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
1.Осуществление контроля за выполнение СанПиНа: * санитарно-гигиеническое состояние детского сада, пищеблока; * световой, питьевой, воздушный режим групп и кабинетов, залов; * соблюдение санитарно-гигиенических требований к занятию, рассаживание воспитанников согласно росту; * анализ расписания занятий, предотвращение перегрузки.	В течение года Сентябрь-январь	Старший воспитатель, медицинские работники
2.Организация деятельности психологической службы: * диагностика; * психологическое просвещение педагогов, воспитанников, родителей по организации ЗОЖ.	Сентябрь-май	Педагог-психолог
3.Борьба с гиподинамией: * физкультминутки; * организация подвижных игр.	Сентябрь-май	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
4.Проведение профилактической работы по искоренению вредных	Сентябрь-май	Воспитатели

привычек у воспитанников (родительские собрания, педагогические советы и т. д.)		
5.Организация контроля за оптимальным двигательным режимом.	Декабрь	Старший воспитатель
6.Родительские собрания и лектории по ЗОЖ (рекомендации по оздоровлению детей); педагогический совет.	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели, медицинский работник, педагог- психолог.
7.Семинар для педагогов по здоровьесберегающим технологиям.	Ноябрь	Педагог-психолог, старший воспитатель
8.Пропаганда ЗОЖ: * проектная деятельность; * просмотр видеофильмов; * беседы; * занятия по программе «ОБЖ».	В течение года	Старший воспитатель
9.Профилактические и воспитательные мероприятия: * Дни Здоровья; * спортивные мероприятия;	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели.

Здоровьесберегающие образовательные технологии

<i>Понятие</i>	<i>Определение</i>
<i>«технология»</i>	- это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).
<i>«педагогическая технология»</i>	- строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов (В.А. Сластенин).
<i>«образовательная технология педагогики здоровьесбережения»</i>	- это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «Педагог – воспитанники», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения.
<i>«здоровьесберегающая технология»</i>	- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового

<i>Понятие</i>	<i>Определение</i>
	образа жизни и здоровья воспитанников.
«здоровье»	- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).
«здоровье физическое»	- это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.
«физическая активность»	- естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).
«здоровье психическое»	- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.
«психическая активность»	- потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.
«здоровье социальное»	- это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, школе, социальной группе).
«социальная активность»	проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, в стремлении помочь выполнять эти правила своим сверстникам.
«здоровье нравственное»	- это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет

<i>Понятие</i>	<i>Определение</i>
	система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты.

Содержание:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

- ⌘ организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- ⌘ психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- ⌘ учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья дошкольников.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Пропедевтическая работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

На сколько современные педагоги готовы реализовывать в

образовательном процессе принципы здоровьесберегающих технологий?

На сколько они открыты сотрудничеству с медиками?

Способны ли вести диалог с родителями и предпринимать совместные действия по сохранению и укреплению здоровья детей?

Анализ сложившейся ситуации дает весьма печальные ответы на поставленные вопросы.

Во-первых, существует низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья. Сейчас все чаще можно услышать об отсутствии культуры здоровья в России. Человек не стремится взять на себя ответственность за здоровье. Рождаясь здоровым, самого здоровья человек не ощущает до тех пор, пока не возникнут серьезные признаки его нарушения. Почувствовав болезнь и получив облегчение от врача, он все больше склоняется к убеждению о зависимости своего здоровья именно от медицины. Такой подход освобождает самого человека от необходимости "работать над собой". Культурный же человек, как отмечал И.И. Брехман, "не должен допускать болезни, особенно хронической, так как в подавляющем числе случаев они являются следствием образа жизни в течение довольно длительного времени".

Во-вторых, имеет место "забалтывание" проблемы здоровья. Существует такой педагогический феномен: обсуждая какую-либо проблему, рассматривая ее со всех сторон, человек снимает часть внутреннего напряжения, возникшего в связи с этой проблемой. В результате боль, озабоченность становятся меньше. Реальная деятельность в направлении решения возникшей сложной проблемы подменяется рассуждениями на эту тему. Но ситуация не разрешается, т. к. только размышлениями и рассуждениями проблему не решить. Организуя деятельность по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, формированию у них культуры здоровья, следует помнить о существовании данного феномена, не подменять деятельность рассуждения о ней.

В-третьих, можно констатировать сужение понятия "здоровье". Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

2. Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Таблица 1.

Современные здоровьесберегающие технологии

<i>Виды здоровьесбере- гающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стретчинг	Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Руководитель физического воспитания
Ритмопластика	Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной	Воспитатели

		гимнастики и других в зависимости от вида занятия	
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по	Все педагоги ДОУ

	эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах	Обеспечить проветривание	Все педагоги

	физкультурно-оздоровительной работы	помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, руководитель физического воспитания

2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, психолог
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры	Воспитатели, психолог

		разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, руководитель физического воспитания, педагог-валеолог
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

Биологическая обратная связь (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников	Педагог-валеолог, специально обученный педагог
3. Коррекционные технологии			
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин.	Занятия используют для психологической	Воспитатели, психолог

	со старшего возраста	терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снижают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, психолог
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10- 12 занятий по 25- 30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной	Воспитатели, психолог

		группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159059

Владелец Позднякова Светлана Викторовна

Действителен с 06.03.2023 по 05.03.2024