

Программа разработана в силу актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей, отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников нашего учреждения и определяет **основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 4 лет.**

Пояснительная записка

Проблема здоровья подрастающего поколения, является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. **Укрепление здоровья детей** – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. **Здоровый ребенок** – как правило, это жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей. Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения и здоровьесбережения в систему дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в ДОО должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Создание оздоровительной программы обусловлено всевозрастающими требованиями к дифференцированному подходу к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психо-физического развития и возможностей воспитанников, а также природно-климатических условий.

Программа «Здоровый ребенок», разработанная педагогическим коллективом нашего учреждения, предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами ДОО содержания обучения и воспитания по направлению. С учетом Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утвержденные приказом Минобрнауки РФ от 28.12.2010 №2106), предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Цель программы

Программа направлена на воспитание здорового ребенка, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

Задачи программы

1. Укрепление здоровья;
2. Формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, навыков организации режима повседневной физической активности;
3. Развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
4. Формирование потребности и способов реализации здорового и безопасного образа жизни;
5. Привитие гигиенических навыков, приемов закаливания, формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

6. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.

Основные направления программы

Профилактическое

- . Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- . Выполнение санитарно-гигиенического режима;
- . Проведение обследований специалистами и выявление патологий;
- . Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- . Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
- . Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационное

- . Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- . Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
- . Составление индивидуальных карт здоровья ребенка;
- . Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- . Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- . Формирование навыков безопасного поведения и культуры здоровья;
- . Пропаганда методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
- . Приобщение детей и взрослых (педагогов и родителей) к здоровому и безопасному образу жизни.

Структурно-содержательная характеристика программы

Структура программы предусматривает **следующие разделы:**

I – Цели и задачи программы;

II - Содержание деятельности ДОУ по организации физкультурно-оздоровительной работы;

III – Программирование и планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

IV - Определение способов фиксации динамики физического развития и здоровья дошкольников;

V - Основные параметры физического развития дошкольников;

VI - Условия реализации оздоровительной программы.

В разделе **«Цели и задачи программы»** определены цель и задачи физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

В разделе **«Содержание деятельности ДОУ по организации физкультурно-оздоровительной работы»** названы программы и технологии, используемые в процессе реализации оздоровительной программы.

Раздел **«Программирование и планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»** содержит описание системы организации педагогического процесса по укреплению здоровья и физическому развитию дошкольников. Данный раздел включает следующие главы: **«Будем здоровы!», «Азбука движений», «Экология и здоровье», «Школа безопасности».**

Глава **«Будем здоровы!»** состоит из следующих подразделов: **«Познай себя», «Правила гигиены».**

Подраздел «*Познай себя*» направлен на формирование у детей:

- умения чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему работать;
- осознания ребенком вклада каждой системы организма в выживание и здоровье;
- знаний, умений и навыков сохранения своего здоровья и здоровья окружающих. Дошкольник получает элементарные знания об инфекционных болезнях, их возбудителях, о лекарствах и витаминах, о той пользе, которую они приносят, а так же знакомятся с правилами первой помощи. В разделе представлен план лечебно-профилактических мероприятий осуществляемый в течение года.

В подразделе «*Правила гигиены*» описаны направления воспитания у дошкольников потребности в здоровом образе жизни: привитие культурно-гигиенических навыков, обучение детей уходу за своим телом, одеждой, помещением; формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам; организация и проведение закаливания (рекомендуемая температура, перечень одежды для детей в соответствии с временем года, закаливающие мероприятия); организация питания дошкольников, приведен перечень условий для поддержания оздоровительных режимов в ДОУ.

В главе - «**Азбука движений**» - предложена система работы по приобщению дошкольников к основам здорового образа жизни, к физической культуре; названы особенности воспитания у детей потребности в физическом совершенствовании, в движении на основе «мышечной радости»; представлен перечень тем для ознакомления дошкольников с физической культурой и спортом; описаны основные виды движений, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры.

Глава «**Экология и здоровье**» посвящена формированию у дошкольников и их родителей сознательной установки на здоровый образ жизни, гармоничное развитие дошкольников и гуманное взаимодействие с окружающим миром.

В главе «**Школа безопасности**» раскрывается содержание работы, направленной на формирование у дошкольников и их родителей основных понятий об опасностях, на выработку умения прогнозировать опасности и их последствия в процессе жизнедеятельности, правильно оценивать свои возможности и принимать обоснованные решения безопасного поведения в различных ситуациях.

В разделе «**Определение способов фиксации динамики физического развития и здоровья дошкольников**» представлены диагностические карты фиксации динамики физического развития дошкольников, алгоритм комплексной оценки состояния здоровья детей.

Раздел «**Основные параметры физического развития дошкольников**» посвящен определению показателей физического воспитания и развития воспитанников.

В разделе «**Условия реализации оздоровительной программы**» раскрывается содержание деятельности персонала ДОУ в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы, организации предметно-развивающей среды, представлена модель стратегии и тактики взаимодействия ДОУ с родителями воспитанников, предлагаются возможные формы и направления работы с семьями, темы консультаций, лекций, родительских собраний.

Законодательно-нормативное обеспечение программы

Федеральный уровень:

- Закон Российской Федерации от 10.07.92 № 3266-1 «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации от 22 июля 1993 г. №5487-1 «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»;
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- «Конвенция о правах ребенка»;
- Семейный кодекс РФ;
- Концепция дошкольного воспитания;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 30.06.1992 г. №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в ОУ»;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ, Госкомитета ЗФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16.07.2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ»;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников утверждены приказом Минобрнауки РФ от 28.12.2010 №2106;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОУ», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 г №164 (зарегистрированы в Минюсте России 22.12.2010г.;
- Приказ Минздрава России от 04.04 2003 №139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность ОУ»;
- Письмо Минобрнауки РФ «О психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПк) образовательного учреждения», от 14.07.2003 г.;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ «Об утверждении Порядка прохождения несовершеннолетними диспансерного наблюдения, в том числе в период обучения и воспитания в ОУ»;
- Приказ №51 от 31.01.11 «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»;
- Постановление Правительства от 26 июля 2013г.№281- п «Об оказании методической, психолого-педагогической, диагностической и консультативной помощи родителям (законным представителям), обеспечивающим получение детьми дошкольного образования в форме семейного образования, в том числе в ДОУ и общеобразовательных организациях»
- Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.

Локальные акты:

- Устав ДОУ;
- Перспективный план работы на период 2024 – 2028 гг.:
- Положение о ПМПк;
- Инструкции по охране жизни и здоровья детей.

Ожидаемые результаты

- . Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- . Повышение уровня здоровья и ориентации к современным условиям жизни.
- . Овладение элементарными навыками безопасного поведения.
- . Снижение уровня заболеваемости.
- . Совершенствование физического развития дошкольников.

Объекты программы

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
- Педагоги учреждения.

Основные принципы программы

- . **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- . **Принцип системности** - работа проводится системно, весь учебный год.
- . **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

- **Принцип доступности** – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными возможностями.
- **Принцип активности** – участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников.
- **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- **Принцип преемственности** – обеспечивает преемственность образования детей на разных возрастных этапах. Предполагает достижение согласованности в подходах к воспитанию и обучению ребенка в образовательном учреждении и семье.
- **Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- **Принцип сезонности** – использование местных условий для реализации содержания программы, связанной с ознакомлением детей с природой
- **Учет условий местности** предполагает целенаправленную педагогическую работу ДОУ по компенсации неосведомленности детей о правилах поведения в непривычных для них условиях.

Цели и задачи программы.

Цель: Воспитание здорового ребенка, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

Задачи программы

- Укрепление здоровья;
- Формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, навыков организации режима повседневной физической активности;
- Развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- Формирование потребности и способов реализации здорового и безопасного образа жизни;
- Привитие гигиенических навыков, приемов закаливания, формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.

2. Организация физкультурно-оздоровительной работы.

Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
------------------------	-------------------------

<i>Заведующий</i>	<ul style="list-style-type: none"> -создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием. -обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей. -проводит обучение и инструктаж по технике безопасности -обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий. -отвечает за проведение ремонта.
<i>медицинская сестра по согласованию</i>	<ul style="list-style-type: none"> -осматривает детей. -осуществляет контроль за режимом дня. -делает профилактические прививки. -оказывает доврачебную помощь. -организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. -наблюдает за динамикой физического развития детей. -проверяет организацию питания в группах. -следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения. -проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей -контролирует качество поставляемых продуктов, соблюдение правил их хранения и реализации. -следит за качеством приготовления пищи. -ведет бракераж сырых и вареных продуктов. -следит за выполнением графика получения пищи по группам. -проверяет организацию питания в группах
<i>Педагог-психолог</i>	<ul style="list-style-type: none"> -наблюдает за динамикой нервно-психического развития детей. -проводит диагностику психического здоровья детей и их эмоционального благополучия. -составляет коррекционные планы по улучшению эмоционального благополучия и нервно-психического развития детей. -проводит соответствующую коррекционную работу
<i>Инструктор по физической культуре</i>	<ul style="list-style-type: none"> -координирует всю физкультурно-оздоровительную работу. -проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей. -наблюдает за динамикой физического развития детей. -проводит диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем. -консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений. -на педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движений детей. -проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях

<i>Воспитатели</i>	<p>-проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</p> <p>-соблюдают режим дня.</p> <p>-следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего, педагога-психолога.</p> <p>-следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.</p> <p>-проводят просветительскую работу среди родителей и детей</p>
<i>Зам зав по АХЧ</i>	<p>-обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.</p> <p>-своевременно производит замену постельного белья.</p> <p>-регулирует тепловой и воздушный режим детского сада</p> <p>-следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</p> <p>-контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности</p>
<i>Дворник</i>	<p>-содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему.</p> <p>-своевременно убирает снег и сосульки с крыши.</p> <p>-следит за состоянием ограждения территории детского сада</p>
<i>Сторож</i>	<p>-следит за дежурным освещением.</p> <p>-отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания</p>

3.1. Планирование физкультурно-оздоровительной работы.

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыков 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 ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.

Применение психологических и психопрофилактических средств и методов приобретают все большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения (стресса – по Г. Селье) в патологическое состояние дистресса, характеризующегося повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью.

Эмоциональное благополучие ребенка в детском саду достигается посредством:

- выявления факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний детей;
- применения психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приемов входят индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребенком и родителями, применение

- подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приемы рациональной психотерапии;
- обеспечения условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня для каждого ребенка;
 - создания благоприятного психологического климата в группах и в ДОУ в целом;
 - обучения детей приемам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
 - организации уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
 - использования лично ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
 - использования на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Пути сохранения и укрепления здоровья детей в учреждении



Условия воспитания здорового ребенка в ДОУ



Здоровьесберегающие технологии

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация здорового и положительного психоэмоционального микроклимата группы; - учет климатических особенностей Севера; - занятия по подгруппам; 	Все группы

		<ul style="list-style-type: none"> - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; - оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортивных уголков в группах) 	
2.	Внедрение технологий создания здоровьесберегающей среды в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня, построенный с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, физической и умственной работоспособности; - оптимальный двигательный режим; - эффективное закаливание; - обеспечение благоприятной гигиенической обстановки; - преобладание положительных эмоций у детей; - использование психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей 	Все группы
3.	Разработка образовательных технологий	<ul style="list-style-type: none"> - занятия, беседы, игры, игровые упражнения, художественная литература, просмотры видеофильмов, направленные на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни; - приемы выполнения упражнений, самомассажа, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений, закаливающих процедур; - занятия, направленные на формирование представлений о строении своего тела и отдельных систем и органов; - формирование представлений о многообразии физических и спортивных упражнений, назначении и способах использования движений, их практической значимости; - приемы, направленные на активную роль ребенка в укреплении своего здоровья в разных формах познавательной и двигательной деятельности (занятия по ознакомлению с окружающим, дидактические игры с включением активных действий, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры с включением динамического компонента); - приемы самоконтроля и саморегуляции в процессе разных форм двигательной активности (игровые упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения) 	Все группы

4.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультурные занятия; - физкультурно-оздоровительные занятия; - познавательные занятия; - двигательная активность на прогулке; - физкультура на улице; - подвижные и динамические игры; - корректирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение) - гимнастика после сна; - спортивные игры; - занятия аэробикой, спортивно-ритмической гимнастикой; - терренкур (дозированная ходьба); - пешие прогулки, мини-туризм; - физкультурные досуги, забавы, игры; - кружок оздоровительной направленности 	Все группы
5.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды 	Все группы
6.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах (в теплое время года); - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	Все группы
7.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - развлечения и праздники; - игры – забавы; - дни здоровья; - каникулы; - ЧДА; - мини - туризм 	Все группы Старший д.в.
8.	Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> - учет индивидуальных особенностей и вкусовых пристрастий детей (аллергия, хронические заболевания, ожирение) - введение овощей и фруктов в обед и полдник; - С-витаминизация питания; - питьевой режим 	Все группы
9.	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса 	Все группы
10.	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий, праздников, развлечений; 	Все группы

		<ul style="list-style-type: none"> - музтеатральная деятельность; - хоровое пение 	
11.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - релаксация; - элементы психогимнастики; - коррекция поведения 	Все группы
12.	Закаливающие мероприятия: - в повседневной жизни - специально организованное	<p>(Разработана система закаливающих мероприятий).</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; - утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); - облегченная форма одежды; - ходьба босиком в спальне до и после сна; - сон с доступом воздуха (+19⁰ С...+17⁰ С); - солнечные ванны (в летнее время); <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - игровой массаж; - дыхательная гимнастика; - «босоножье» 	Все группы
13.	Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - диагностика уровня физического развития; - диспансеризация детей детской поликлиникой; - диагностика физической подготовленности; - диагностика развития ребенка 	Все группы
14.	Взаимодействие детского сада с семьей	<ul style="list-style-type: none"> - коллективное сотрудничество (родительские собрания, круглые столы, тренинги, деловые игры, семинары, открытые занятия); - индивидуальное сотрудничество (анкетирование, «обратная связь», консультации, беседы, домашние задания, «Почта доверия» - анонимные обращения и пожелания педагогов и родителей); - наглядно-информационное сотрудничество (стенды, «памятки для родителей», выставки работ); - активное участие родителей в жизни ребенка (подвижные игры, совместные занятия, праздники, соревнования, походы, тренинги «воспитатель-родитель-ребенок»); - посещение детьми занятий в школе, в спортивных секциях, соревнований 	Все группы
15.			

План оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий

№	Период	Мероприятия	Контингент детей
1.	Подготовительный	- витаминотерапия;	Все группы

	период (сентябрь – октябрь) (формирование групп; осмотр; антропометрия; составление индивидуальных карт здоровья ребенка; анкетирование родителей)	- натуропатия – сезонное питание, дыхательная гимнастика; - игровой самомассаж грудной клетки; - закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика; - вакцинация; - профилактический осмотр детей	
2.	Период повышенной заболеваемости (ноябрь – декабрь)	- натуропатия – чесночные бусы, - игровой самомассаж грудной клетки; - санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки	Все группы
3.	Период реабилитации и подготовки к распространению гриппа (декабрь – февраль)	- игровой самомассаж грудной клетки; - адаптогены – шиповник; - профилактический осмотр детей - дыхательная гимнастика;	Все группы
4.	Период гриппа (февраль – март)	- натуропатия – чесночные бусы, - жесткий режим проветривания, влажной уборки	Все группы
5.	Период реабилитации (март-апрель – май)	- витаминотерапия - игровой самомассаж; - дыхательная гимнастика;	Все группы
6.	Период летней оздоровительной работы	- закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика;	Все группы

3.1.1. Познай себя

Знания об особенностях строения, выполняемых функциях и жизнедеятельности человеческого организма органично сочетаются с проблемой здоровья, физического развития. Общеизвестно, что картина состояния здоровья подрастающего поколения катастрофична. Рост заболеваемости по некоторым показателям настолько высок, что это вызывает огромную тревогу за судьбу и здоровье нации.

Познание человека, его физической и социальной сущности поможет ребенку осознать себя, свои возможности, подведет его к пониманию «одинаковости» с другими людьми, научит понимать его состояния, чувства, переживания.

В процессе ознакомления дошкольников с человеческим организмом решаются следующие задачи:

- сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении собственного тела);
- способствовать формированию у дошкольников целостного представления о своем теле;
- развивать умение «слушать» и «слышать» свой организм;
- способствовать осознанию воспитанниками самооценности своей жизни и ценности жизни другого человека;
- формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;
- прививать навыки профилактики, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасности для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- развивать охранительное самосознание, оптимистическое миро- и самоощущение;

- воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

В дошкольном возрасте закладываются основы миро- и самопонимания. Создание целостного «образа Я» невозможно без физического, телесного «Я», что зачастую не учитывается в повседневной жизни. Усвоение ребенком – дошкольником знаний о человеческом организме будет способствовать лучшему самопознанию, пониманию зависимости своей жизни от окружающей действительности, от умения ориентироваться в ней. Эти знания помогут ребенку осмыслить собственное существование среди других людей, осознать свою неповторимость и одновременно сходство со сверстниками.

Тематическое планирование занятий по формированию отношения ребенка к самому себе (самопознание)

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Узнаю о себе и других детях (имя, пол, возраст, голос, цвет волос, мальчик, девочка..) Мое имя Строение собственного тела с выделением отдельных частей Части лица Что я умею, что я могу? (что могут наши ручки, ножки...) Чем похожи и чем различаемся Я и моя семья	Изучаем свой организм Наши помощники Органы слуха и зрения, как их беречь Сравнение тела человека с телом животных Мое настроение Я и моя семья Я и мои друзья Что у людей общего и чем они различаются Врачи – наши помощники Ребята, давайте жить дружно Всегда ли добрым быть приятно Я не трус, но я боюсь	Как строено наше тело? Прислушиваемся к своему организму Что внутри нас? (внутреннее строение организма) Как мы дышим? Об удивительных превращениях пищи в организме человека Мои поступки Конфликты и ссоры Мои мысли Мои чувства Каким я хочу быть Первая помощь спасает жизнь. Уход за больными Добро и зло

3.1.2. Правила гигиены

Формирование предпосылок здорового образа жизни предполагает:

- обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания, обязательного дневного сна;
- реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов;
- систематическое проведение закаливания;
- обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям;
- расширение знаний об условиях безопасности в разных условиях.

Создание здорового образа жизни для ребенка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни требует соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели, оборудования, светового и температурного режима в помещении группы, выбора наиболее целесообразного режима детей, систематического закаливания.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению

условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей.

Оздоровительный режим стабильный и одновременно динамичный и гибкий, учитывает сезонные особенности. Поэтому в детском саду должны быть два, а лучше четыре сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому. Время основных компонентов суточного режима должно оставаться неизменным.

Основные компоненты режима дня (3-7 лет)	Длительность, ч
Сон дневной	2 – 2,5
Отрезки бодрствования	5,5-6
Общее время прогулок	4-4,5
Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена и др.)	3-4
Интервалы между приемами пищи	3-4
Ночной сон	10-11

Режим дня детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития.

В дни карантинов и периодов повышенной заболеваемости, в режим дня выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий. Обязательно снижаются физическая и интеллектуальная нагрузки. Увеличивается время пребывания на воздухе.

Рациональное построение режима дня, допускающее его гибкость, создает комфортные условия пребывания детей в детском саду, а соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов обеспечивает безопасное экологическое пространство дошкольников.

Рациональное питание детей – это правильное, организованное и своевременное обеспечение организма питанием, содержащим оптимальные количества различных пищевых веществ, минеральных солей, витаминов, необходимых для нормального развития и функционирования детского организма.

Для обеспечения правильного питания в ДОО составлено 10 – ти дневное меню - раскладка летнее и зимнее (приложение 1, 2), разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания.

В работе по организации питания используем следующие принципы:

- выполнение режима питания;
- гигиена приема пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;

- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Предложенная система закаливания предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

СИСТЕМА **закаливающих мероприятий**

. Специально организованные мероприятия.

Возрастная группа	I полугодие	II полугодие
Общеразвивающая группа 1,5 – 3 лет.	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика после сна в игровой форме. • Ходьба по игровым дорожкам 	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика после сна в игровой форме. • Игры на игровых дорожках
Общеразвивающая группа 3 – 4 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика после сна с ходьбой по мокрой или сухой дорожке до 1,5 мин. • Обучение элементам сухого обтирания полотенцем или рукавицей. 	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика после сна с играми на массажных (или мокрых) дорожках от 2-2,5 мин. •
Общеразвивающая группа 4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика после сна с играми на мокрых дорожках до 4 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика после сна с играми на мокрых дорожках до 4 мин.
Общеразвивающая группа 5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Обширное умывание после утренней гимнастики. • Игровая гимнастика после сна с ходьбой по мокрым дорожкам. 	<ul style="list-style-type: none"> • Обширное умывание после утренней гимнастики. • Игровая гимнастика после сна с ходьбой по мокрым дорожкам.
Общеразвивающая группа 6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Сухое обтирание полотенцем или рукавицей после утренней гимнастики. • Гимнастика после сна с ходьбой по игровым дорожкам. 	<ul style="list-style-type: none"> • Сухое обтирание полотенцем или рукавицей и обширное умывание после утренней гимнастики. • Гимнастика после сна с ходьбой по игровым дорожкам.

2. Используемые элементы закаливания в повседневной жизни:

- Утренний прием детей на свежем воздухе (с учетом погодных условий);

- гигиенические процедуры;
- утренняя гимнастика, физкультурные занятия в облегченной одежде в зале и на улице в разные периоды года;
- сон при температуре 18 –20С;
- широкая аэрация помещений;
- ходьба босиком в группе, в музыкальном, спортивном зале во время занятий, в спальне до и после сна;
- солнечные ванны в летнее время;
- правильно организованные прогулки.

Принципы закаливания детей

- ПЕРВЫЙ ПРИНЦИП – постепенность. Постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. Предпочтение отдается контрастно – воздушному закаливанию. Потому принцип постепенности заключается не в поэтапном снижении температуры закаливающего фактора, а в постепенном увеличении времени или поверхности тела, на которую воздействует вода или воздух;
- ВТОРОЙ ПРИНЦИП - осуществлять закаливание при полном здоровье детей;
- ТРЕТИЙ ПРИНЦИП – систематичность. Все закаливающие процедуры должны проводиться регулярно;
- ЧЕТВЕРТЫЙ ПРИНЦИП – индивидуальный подход, который заключается в определении типа терморегуляции организма ребенка;

Для формирования ценностей здорового образа жизни детям необходимо рассказывать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, массаже, корригирующей гимнастике. Дети не должны выступать лишь в качестве «объектов» процедур и оздоровительных мероприятий. Они должны осознать, для чего необходимо то или иное из них, и активно участвовать в заботе о своем здоровье.

Тематическое планирование занятий по приобщению к гигиенической культуре

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Чистота - залог здоровья		
Мыло и мыльные пузыри; Я могу позаботиться о себе сам (культурно-гигиенические навыки)	Уроки Мойдодыра Никто не позаботиться о тебе лучше, чем ты сам	Личная гигиена О вреде мусора и пыли (формирование привычки культурно – гигиенических навыков, поддержание порядка в помещении и на улице)
Чтоб здоровым быть		
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! О пользе движений (зарядка, спорт) Если ты заболел Врачи – наши друзья	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим! Что полезно и что вредно для организма Секреты здоровья (закаливание)	Витамины и полезные продукты Поговорим о болезни Чего боится простуда? Ценности здорового образа жизни Полярная ночь и твое здоровье Рецепты здоровья Уроки учителей здоровья

3.2. Азбука движений

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям,

приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания способствуют:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможна коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Данный раздел предполагает осуществление следующих задач физкультурно-оздоровительной работы:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения;
- профилактика негативных эмоций и нервных срывов;
- совершенствование всех функций детского организма, полноценное физическое развитие;
- воспитание интереса к доступным видам двигательной деятельности;
- формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях;
- воспитание положительных нравственно-волевых черт личности.

Приобщение дошкольников к ценностям физической культуры включает в себя:

- оснащение предметно-развивающей среды в ДОУ, группе, на участке;
- обогащение двигательного опыта детей разнообразным содержанием упражнений, привлечение их к участию в совместных подвижных играх;
- обучение правильным способам выполнения основных видов движения;
- развитие двигательных навыков и качеств, предупреждение детского травматизма;
- организация ежедневных форм двигательной активности;
- регулирование интенсивности физической нагрузки.

Для обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий следует соблюдать несколько основных требований:

- Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы, соответствующую каждому виду движений и возрасту детей. Это помогает правильно регулировать темп и длительность упражнений.
- После определенных двигательных нагрузок обязательно должны следовать расслабляющие паузы, чтобы привести пульс ребенка к исходному состоянию. Таких пауз в течение одного занятия бывает две или больше, в зависимости от характера двигательной деятельности. Расслабление проводится в разных положениях: сидя, стоя, лежа.
- В какой-то момент занятия желательно дать детям мощный эмоциональный заряд, рассмешить их, поднять настроение. Это может быть неожиданное появление сказочных персонажей, использование специальных оздоровительных игр.
- Закаливающие процедуры должны стать органичной составляющей физкультурных занятий. Для каждого возраста детей они различны, а для воспитателя несложны для организации: воздушные ванны, обтирание, обильное умывание, ходьба по мокрым дорожкам и др. Главное условие их организации – они должны нравиться детям и проходить весело.
- В каждое оздоровительное физкультурное занятие стоит включать специальную дыхательную гимнастику. Дети должны научиться разным способам дыхания: носовому поверхностному, свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному, дыханию «животом» и т.д.

Модель двигательного режима ДОУ

Физкультурные занятия, плавание	Учебная деятельность
Музыкальные занятия	
Занятия ритмикой	

Гимнастика (утром и после дневного сна) Закаливающие процедуры Физкультминутки Прогулки – походы Подвижные игры и физические упражнения на улице Индивидуальная работа по развитию движений	Физкультурно-оздоровительная работа
--	-------------------------------------

Физкультурные и музыкальные досуги Физкультурные и музыкальные праздники в зале и на улице Дни здоровья Каникулы Кружок оздоровительной направленности	Активный отдых
--	----------------

Группы, участки д/с Залы, площадки	Самостоятельная двигательная деятельность
---------------------------------------	---

Совместная физкультурно – оздоровительная работа с семьей	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных мероприятиях
	Физкультурные занятия совместно с родителями Совместные походы Родительские собрания

Физкультурно-оздоровительная работа

№	Содержание	Периодичность	Контингент детей
1	утренняя гимнастика	ежедневно	все группы
2	физкультурные занятия	2 раза в неделю	все группы
3	физкультурно-оздоровительные занятия	2 раза в месяц	все группы
4	двигательная активность на прогулке	ежедневно	все группы
5	физкультура на улице (осенью, весной, летом)	1 раз в неделю	все группы

6	подвижные и динамические игры	ежедневно	все группы
7	гимнастика после сна	ежедневно	все группы
8	спортивные игры	2- 3 раза в неделю	Ст.д.в.
9	дозированная ходьба	1 раз в месяц	Ст.д.в.
10	пешие прогулки, мини-туризм	3 раза в год	Ст.д.в.
11	физкультурные досуги, забавы, игры, праздники	1 раз в месяц	все группы
12	экологические праздники	4 раза в год	все группы
13	дни здоровья	1 раз в квартал	все группы
14	каникулы	2 раза в год	все группы
15	физминутки, динамические пазы	ежедневно	все группы
16	самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	все группы

График физкультурно-оздоровительных режимов

Формы работы (виды занятий в группах)	Временной отрезок проведения мероприятий, мин																								
	понедельник				вторник				среда				четверг				пятница				Всего за неделю. мин				
	м	с	с	п	м	с	с	п	м	с	с	п	м	с	с	п	м	с	с	п	м	ср	ст	п	
Физкультурные занятия:	1	2	1	3	1	1	2	1	1	2	1	3	1	2	2	1	1	1	1	25	3	30	40	50	60
- в зале	5	0	0	0	5	0	5	0	5	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	10	0	15	20	25	30
- на улице	1	1		1	1		1		1	1		1		1	1						1	50	50	50	50
- индивидуальная работа	0	0		0	0		0		0	0		0		0	0						0				
Физкультурно-оздоровительные мероприятия:	5	8	1	1	5	8	1	1	5	8	1	1	5	8	1	1	5	8	10	1	25	40	50	60	60
- утренняя гимнастика	5	6	0	2	5	6	0	2	5	6	0	2	5	6	0	2	5	6	10	2	25	30	50	50	50
- физкультминутки	8	1	1	1	8	1	1	1	8	1	1	1	8	1	1	1	8	1	12	1	40	50	60	75	75
- гимнастика после дневного сна	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	15	0	50	60	75	75	75
- подвижные игры на прогулке	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	20	1	10	20	15	15	15
- минутки здоровья	2	2	2	5	2	2	2	5	2	2	2	5	2	2	2	5	2	2	3	5		15			
Всего	5	6	6	9	5	4	8	6	5	6	6	9	4	6	8	6	4	4	10	9	24	32	37	41	41
	5	9	0	5	5	9	5	5	5	4	0	5	0	9	5	5	0	9	5	5	5	5	5	5	5

Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно
Активный отдых - День здоровья - физкульт. праздник - физкультурный досуг - каникулы	1 раз в квартал 2 раза в год 1 раз в месяц 2 раза в год
Задания на дом	Утренняя гимнастика, игры и физические упражнения под контролем родителей

На физкультурных занятиях внимание детей обращается на значение каждого упражнения для развития определенной группы мышц, физкультурно-познавательные занятия способствуют формированию у детей представлений о том, как занятия физкультурой и спортом укрепляют здоровье.

Тематическое планирование занятий по приобщению детей к физической культуре

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Для чего нужно двигаться? Чем полезны физические упражнения? Поступаем в лесную школу к Мишке-Топтыжке	Движение – жизнь! Веселая гимнастика Будем спортом заниматься Игра – дело серьезное!	На воде, на солнце Зимние виды спорта Как прекрасен этот спорт! Двигайся больше – проживешь дольше!

3.2.1 Я умею!

Уровень физической подготовленности позволяет определить:

- степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях; элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно используя свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных особенностей;
- общую двигательную активность ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ (с помощью комплексной оценки двигательной активности)

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности у него навыков основных видов движений, развития физических и волевых качеств.

3.2.2. Я учусь!

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

Во время занятий оздоровительной физической культурой важно удовлетворение естественной потребности детей в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса дошкольников к физическим упражнениям и подвижным играм.

Формирование двигательной культуры дошкольников реализуется посредством программы «Детство», разработанной коллективом кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А.И. Герцена. В разделе «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» по каждой возрастной группе определены задачи воспитания детей дошкольного возраста; перечень общеразвивающих и спортивных упражнений, ритмических движений; содержание физических упражнений (строевые и спортивные упражнения, основные движения, игры).

3.3. Экология и здоровье

«Здоровье – бесценный дар природы. Наша задача – его сохранить!»

В процессе работы с дошкольниками решаются следующие задачи:

- формировать знания детей о многогранной природе здоровья;
- обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранить и укрепить здоровье, соблюдая правила экологической безопасности;
- сформировать систему знаний, умений и навыков экологически целесообразного поведения.

Приобщая дошкольников к здоровому образу жизни необходимо обращать внимание на то, что только бережное отношение каждого человека к каждому растению и животному поможет сохранить нашу планету чистой, а значит и укрепить наше здоровье. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде: в лесу, в реке, в городе. Мы должны заботиться о себе, своем здоровье, здоровье других людей, воздухе, которым дышим, воде, которую пьем.

Тематическое планирование занятий по приобщению детей к миру природы

Природа – наш доктор!		
Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Уроки красоты Опасные растения	Учись любоваться, восхищаться природой, управлять настроением Маленький, да удаленький (о насекомых) Рядом вода! Сохраним природу – сбережем здоровье Правила поведения на природе	В гармонии с природой Сигналы опасности природы (цвет, шипы, звуки, рога...) Когда съедобное ядовито О пользе и вреде воды Лесная аптека Шум, пыль, газ – забирают здоровье у нас Охрана природы – охрана здоровья

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

- физкультурные занятия в природных условиях (в лесной зоне, в парке, на «экологической тропе», спортивной площадке, тропе здоровья);
- хождение босиком;
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды;
- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода.

Воздействие главных экологических факторов на организм человека

Фактор	Польза	Опасность	Способы предотвращения
Солнце	Согревает	Перегрев, солнечный дар	Ограничение времени воздействия

	Стимулирует загар	Ожог, стимуляция раковых леток	Регламентация силы и времени воздействия
	Необходимо для образования в коже витамина D (противорахитного)	Передозировка витамина D, торможение роста костей	Контроль за поступлением провитамина D с пищей (рыбий жир)
	Стимулирует деятельность некоторых желез внутренней секреции	Гиперфункция щитовидной железы	Регламентация силы и времени воздействия; восполнение дефицита йода
Воздух	Охлаждает за счет скорости потока	Переохлаждение	Соблюдение методики
	Обогащает легкие кислородом	На открытом воздухе высока вероятность встретить кровососущих насекомых	Использование репеллентов
	Вымывает газообразные продукты обмена из помещений	Может содержать аллергены	Решения принимаются в индивидуальном порядке
Вода	Охлаждает за счет высокой теплоемкости	Переохлаждение	Ограничение времени воздействия
	Стимулирует физическую активность	Переутомление	Текущий контроль и регламентация с учетом индивидуальных особенностей
	Обеспечивает личную гигиену	Может содержать вредные примеси	Использовать только надежные, проверенные источники

3.4. Школа безопасности

Безопасность и здоровье детей во многом зависят от того, насколько развиты у них чувства самостоятельности и ответственности.

Для обеспечения эффективности работы по формированию дошкольников основ безопасного поведения необходим ряд педагогических условий:

- отбор доступного детям содержания программного материала по основам безопасного поведения;
- планирование последовательности освоения содержания;
- применение поэтапной методики, обеспечивающей единство формирования представлений, знаний и умений как основы опыта безопасного поведения, при активной позиции ребенка;
- создание в ДОУ развивающей среды;
- совместная, целенаправленная деятельность педагогов ДОУ и родителей в данном направлении;
- соблюдение безопасного и здорового образа жизни.

Безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях. Кроме того, дети могут оказаться в непредсказуемой ситуации на улице и дома, поэтому главной задачей взрослых является стимулирование развития у них самостоятельности и ответственности. В связи с этим, следует больше внимания уделять организации различных видов деятельности, направленных на приобретение детьми определенного навыка поведения, опыта. Ведь все, чему учат детей, они должны применять в реальной жизни, на практике.

Данный раздел программы предусматривает формирование основ безопасности жизнедеятельности дошкольников посредством решения комплекса задач:

- Обогащать знания детей о правилах безопасного поведения в быту, на дороге, в природе.
- Развивать умения детей предвидеть опасные ситуации.
- Упражнять дошкольников в умении уклоняться от опасностей, предвидеть результаты своей деятельности
- Развивать умения детей обращаться с потенциально опасными объектами окружающего мира
- Способствовать развитию умений детей преодолевать опасности.
- Воспитывать чувство осторожности, самосохранения.

Направления работы по ОБЖ

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
<p>- Знай и будь осторожен! (опасные места в детском саду и дома)</p> <p>- Игра «У меня зазвонил телефон...»</p> <p>ПБ: «Пожар» Спички - не тронь, в спичках – огонь! -ПДД: Осторожно, улица! Наш друг Светофорыч! Правила пешеходов</p> <p>- Наши четвероногие друзья</p> <p>- Игры с водой</p> <p>- Правила поведения в лесу</p>	<p>- Как вести себя с незнакомыми людьми (правила безопасного поведения в быту)</p> <p>- Если тебя обидели</p> <p>- Опасности, которые подстерегают меня дома и в детском саду</p> <p>- Ножницы, катушки – это - не игрушки!</p> <p>- Приключения Электроши</p> <p>- Ток бежит по проводам</p> <p>- Мне нужна помощь! (как позвать на помощь)</p> <p>ПБ: - Пожар – это страшное бедствие</p> <p>ПДД: - Осторожно, улица! - Вот эта улица, вот этот дом</p> <p>- Помнить обязан любой пешеход</p> <p>- Проходите, путь открыт</p> <p>- Если ты - пассажир</p> <p>- Где должны играть дети</p> <p>- Правила поведения в лесу («Азбука «Ау!»)</p>	<p>- Опасные люди и кто защищает нас от них</p> <p>- Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними</p> <p>- Чем опасны малознакомые ребята</p> <p>- Если тебе угрожает опасность</p> <p>- Наши помощники и враги дома</p> <p>- Правила поведения дома: лекарства и ядовитые вещества;</p> <p>- балкон, открытое окно;</p> <p>- мелкие предметы;</p> <p>- острые предметы, ранения;</p> <p>- ушибы и падения;</p> <p>- электричество!</p> <p>ПБ: - Огонь – наш друг, огонь – наш враг!</p> <p>- Пожароопасные предметы.</p> <p>Пожарная безопасность</p> <p>ПДД: - Город и улицы</p> <p>- Виды транспорта и спецмашины</p> <p>- Перекресток и движение</p> <p>- Дорожные знаки</p> <p>- Правила поведения в транспорте</p> <p>- Сотрудники ГИБДД</p> <p>- Безопасность на воде и льду</p> <p>- Правила безопасного поведения в лесу («Азбука «Ау!»):</p> <p>- я заблудился;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - «обними дерево»; - «сигнализируй» - «согрейся»
--	--	--

Параметры физического развития дошкольников

Основные движения	Навыки и умения			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
1	2	3	4	5
Ходьба	Ходить прямо, сохраняя направления движения; выполнять задания воспитателя	Ходить и бегать, согласуя движения рук и ног	Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп	Освоить все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий; сохранять правильную осанку
Бег	Бегать, сохраняя равновесия, изменяя направление, темп бега			
Упражнения в равновесии	Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы	Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры	Сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры	
Ползание, лазанье	Ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке	Лазать по гимнастической стенке не пропуская реек чередующим шагом, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами	Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	Выполнять все виды прыжков
Прыжки	Прыгать на 2-х ногах на месте, с продвижением вперед, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.	Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться,	Прыгать на мягкое покрытие, на обозначенное место; в длину с места не менее 80 см., с разбега не менее 100см.; в	Выполнять все виды лазанья

		прыгать в длину с места не менее чем на 70см.	высоту с разбега не мене 40см.; прыгать через короткую и длинную скакалку	
Строевые Упражнения 1	Перестраиваться в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по 2; враспынную; размыкаться и смыкаться обычным шагом; выполнять повороты на месте направо, налево переступанием 2	Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу с опорой на ориентиры, ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону 3	Перестраиваться в колонну по 3, 4, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом 4	Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу; в 2-е шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время движения 5
Катание, бросание, ловля, метание	Катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2-мя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность	Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м., принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами левой и правой рукой, отбивать мяч о пол	Метать предметы правой и левой рукой, в вертикальную и горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю, ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте, в ходьбе	Выполнять все виды метания
Спортивные упражнения		Скользить по ледяным дорожкам; ходить на лыжах скользящим шагом на дистанцию 500м.; выполнять поворот переступанием, входить в горку;	Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание; ходить на лыжах скользящим шагом на дистанцию до 2 км.; ухаживать за лыжами; кататься на самокате; участвовать в	Ходить на лыжах переменным и скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске; активно участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей

Оценка физического развития должна быть комплексной с использованием данных, полученных при соматоскопии (наружный осмотр) и антропометрии.

Беседа с детьми на тему «Я и мое здоровье» поможет выявить знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни

Ф.И. ребенка	Здоровье – это ...	Для чего нужно здоровье?	Какие правила здоровья ты знаешь?	Чтобы быть здоровым, нельзя ...	Чтобы быть здоровым, нельзя ...	Чтобы быть здоровым, я делаю вот что...	У вас спортивная семья?

Диагностические тесты для детей 5-7 лет

Двигательные задания	Показатели	Оценка функциональных и двигательных возможностей
Тесты для определения скоростных качеств		
Бег 10м с хода	3,0-2,0 с	Тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию на сигнал
Бег 30 м с высокого старта	6,2-8,5 с	Определяется с максимальной скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий
Тесты для определения скоростно-силовых качеств		
Прыжок в длину с места	90-145 см	Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества
Прыжок вверх с места	30-50 см	Тест позволяет оценить скоростную реакцию ребенка
Прыжок в длину с разбега	120-200 см	Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	150-350 см	Определяющим моментом в выполнении этого теста является уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности
Бросок теннисного мяча удобной рукой	4-15 м	Тест позволяет определить скоростную реакцию ребенка
Тест для определения ловкости и координационных способностей		
Челночный бег 3 x 10 м	12,5 – 9,5 с	Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки
Сохранение статического равновесия	12,0-30,0 с	Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей
Подбрасывание и ловля мяча	15-20 (кол-во раз)	Тест наиболее ярко характеризует качество ловкости детей и их координационные особенности
Отбивание мяча от пола	10-25 (кол-во раз)	Тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы
Задания на гибкость	3-12 см	Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок, являющихся их функциональной основой

Тесты для определения выносливости		
Бег 90 м на выносливость	30,2 – 20.8 с	Определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата
Тесты для определения силовой выносливости		
Подъем туловища из положения лежа на спине 30 с	9-24 (кол-во раз)	Определяется уровень силовой выносливости

Обеспечение реализации основных направлений программы

6.1. Техническое и кадровое обеспечение		
1.	Приобретение необходимого оборудования - спортивного (мячи, лыжи, санки, клюшки, обручи, сухой бассейн и др.) - мебели (столы, стулья)	Заведующий Зам. Зав по АХЧ
2.	Осуществление ремонта: - пищеблока; - прачечного комплекса; - коридоров; - игровых площадок; - спортивного зала	Заведующий Зам. Зав по АХЧ
3.	Оборудование помещений: - уголки безопасности; - физкультурные уголки	воспитатели
4.	Пополнение среды нестандартными пособиями: - массажные коврики; - «Тропа здоровья» на участке ДОУ	Воспитатели групп,
6.		
6.2. Организационно – методическое и психолого-педагогическое обеспечение		
Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей		
1.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в УВП	воспитатель
2.	Поддержание здорового и положительного психоэмоционального микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели, педагог-психолог
3.	Введение тематических познавательных занятий	Воспитатели
4.	Проведение валеологизации учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	воспитатель
5.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	Воспитатели
6.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск листовок, проведение цикла лекций, оказание консультативного пункта)	воспитатели
7.	Участие в научно-практических конференциях, семинарах,	Заведующий

совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей

**6.3. Деятельность сотрудников ДОУ в осуществлении
физкультурно-оздоровительной работы**

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующий	<p>Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</p> <p>Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</p> <p>Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Отвечает за проведение ремонта.</p> <p>Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.</p>
Медицинская сестра по согласованию	<p>Осматривает детей во время утреннего приема.</p> <p>Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p> <p>Делает профилактические прививки.</p> <p>Оказывает доврачебную помощь.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Проверяет организацию питания в группах.</p> <p>Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения.</p> <p>Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.</p>
Инструктор по физической культуре	<p>Координирует всю физкультурно-оздоровительную работу.</p> <p>Проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей.</p> <p>Проводит диагностику двигательных навыков совместно с заместителем заведующего по ВМР.</p> <p>Консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений.</p> <p>На педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движения детей.</p> <p>Проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях.</p>

Воспитатели	<p>Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</p> <p>Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</p> <p>Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</p> <p>Участствует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов, праздников.</p> <p>Проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после дневного сна, физминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</p> <p>Соблюдают режим дня.</p> <p>Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего.</p> <p>Следят за температурным режимом, проветриванием, искусственным освещением, одеждой детей.</p> <p>На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий.</p> <p>Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</p>
Младший воспитатель	<p>Организация питьевого режима.</p> <p>Соблюдение режима проветривания.</p> <p>Регулярная уборка помещений.</p> <p>Своевременно производят замену постельного белья.</p>
Зам зав по АХЧ	<p>Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.</p> <p>Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.</p> <p>Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</p> <p>Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.</p>
Дворник	<p>Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему.</p> <p>Своевременно убирает снег и сосульки с крыши.</p> <p>Следит за состоянием ограждения территории детского сада.</p>
Сторож	<p>Следит за дежурным освещением.</p> <p>Отвечает за пожарную безопасность охраняемого здания.</p>

6.4. Циклограмма по физическому воспитанию и оздоровлению детей

Содержание работы	Срок	Ответственный
Организационная работа		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Воспитатель
Составление графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь - октябрь	Воспитатель
Подбор методик для разных возрастных групп	1-ый квартал	Воспитатель
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Воспитатель
Физкультурно – оздоровительная работа		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра по согласованию
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская

		сестра по согласованию
Обеспечение дежурства медперсонала во время спортивных мероприятий	По графику	Заведующий
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий
Проведение мониторинга по физическому развитию	Апрель	воспитатели
Обеспечение спортзала аптечкой	Сентябрь	Медицинская сестра
Физкультура и оздоровление в режиме дня		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Воспитатели
Физкультурные занятия	По плану	Воспитатели
Проведение физкультминуток	По мере необходим.	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели
Проведение упражнений для глаз, осанки, стопы под контролем мед. сестры	В течение года	Воспитатели
Организационно-массовая работа		
Проведение Дня здоровья	1 раз в квартал	Воспитатели
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Воспитатели
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Воспитатели
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	воспитатели
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	воспитатели
Работа с педколлективом и родителями		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Воспитатели
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья	В течение года	воспитатели
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Воспитатели
Хозяйственная работа		
Нанесение разметки на спортплощадке	Сентябрь, апрель	Воспитатели
Приобретение нового спортивного инвентаря, ремонт имеющегося	В течение года	Завхоз

6.5. Вместе с детьми

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Воспитательные функции семьи и ДОО различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие. Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано общество «дети-родители-педагоги», для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

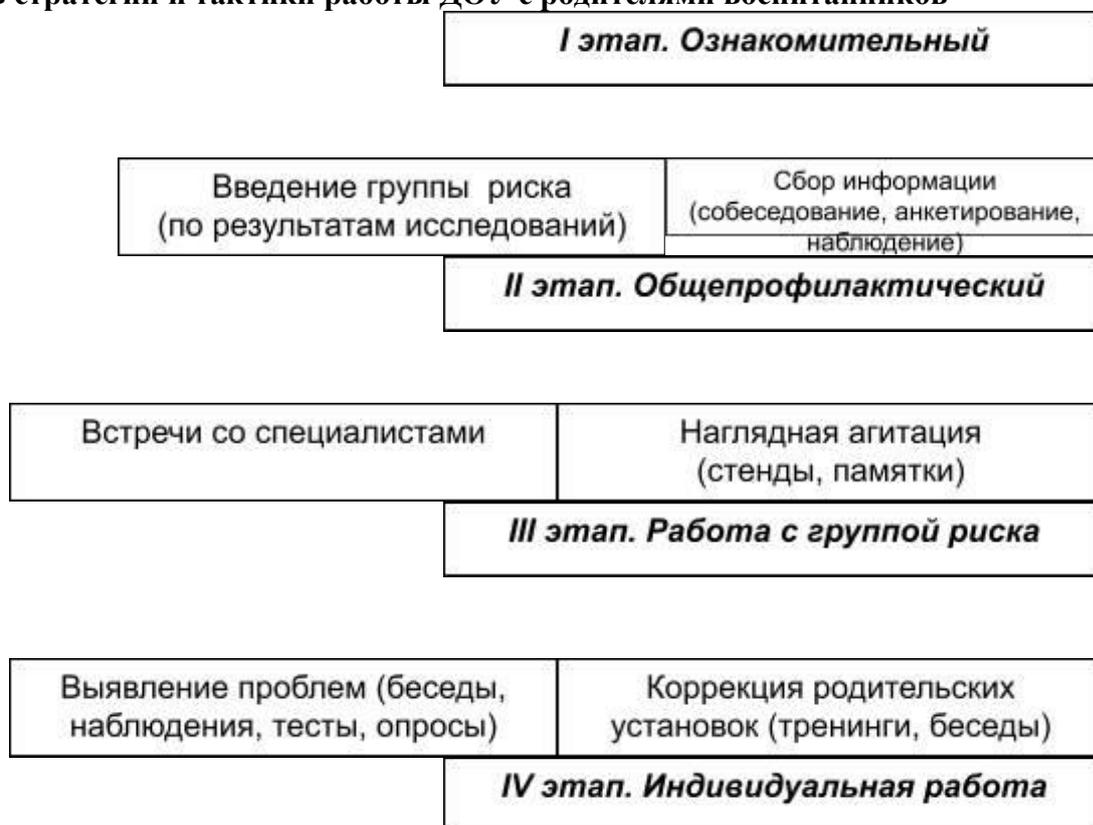
В процессе сотрудничества родители, семья приобретают следующие возможности:

- получить новые знания о здоровье;
- приобщиться к живому опыту других семей и использовать его в интересах здоровья своей семьи, своих детей;
- найти поддержку в изменении образа жизни своей семьи;
- улучшить здоровье своих детей и других членов семьи;
- ближе узнать детей, умение лучше их понимать;
- укрепления семьи.

В ходе взаимодействия с родителями необходимо решить следующие задачи:

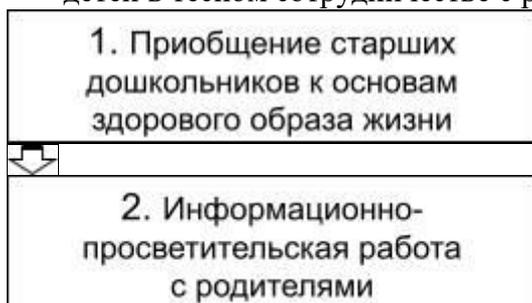
- . Повышение педагогической культуры родителей.
- . Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- . Взаимодействие родителей воспитанников и ДОО с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
- . Обогащение знаний родителей основам психолого-педагогических знаний и физического развития детей через психологические тренинги, консультации, семинары.
- . Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- . Включение родителей в воспитательно-образовательный и оздоровительный процесс.

Модель стратегии и тактики работы ДОО с родителями воспитанников





Работа ДОУ по совершенствованию системы физического воспитания и оздоровления детей в тесном сотрудничестве с родителями состоит из двух блоков:



I блок:



Модель взаимодействия ДОУ с родителями по повышению

эффективности коррекционной работы

Создание условий
Наглядная пропаганда
Консультативный диалог
Чтение специальной литературы
Родительские собрания

Профилактика

Беседы
Тесты
Анкетирование
Непосредственное наблюдение

Диагностика

Советы и рекомендации
Специальные занятия с детьми
В процессе режимных моментов
Практические занятия, тренинги, игры
Совместная деятельность

Коррекция

II блок: с целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций, семинаров.

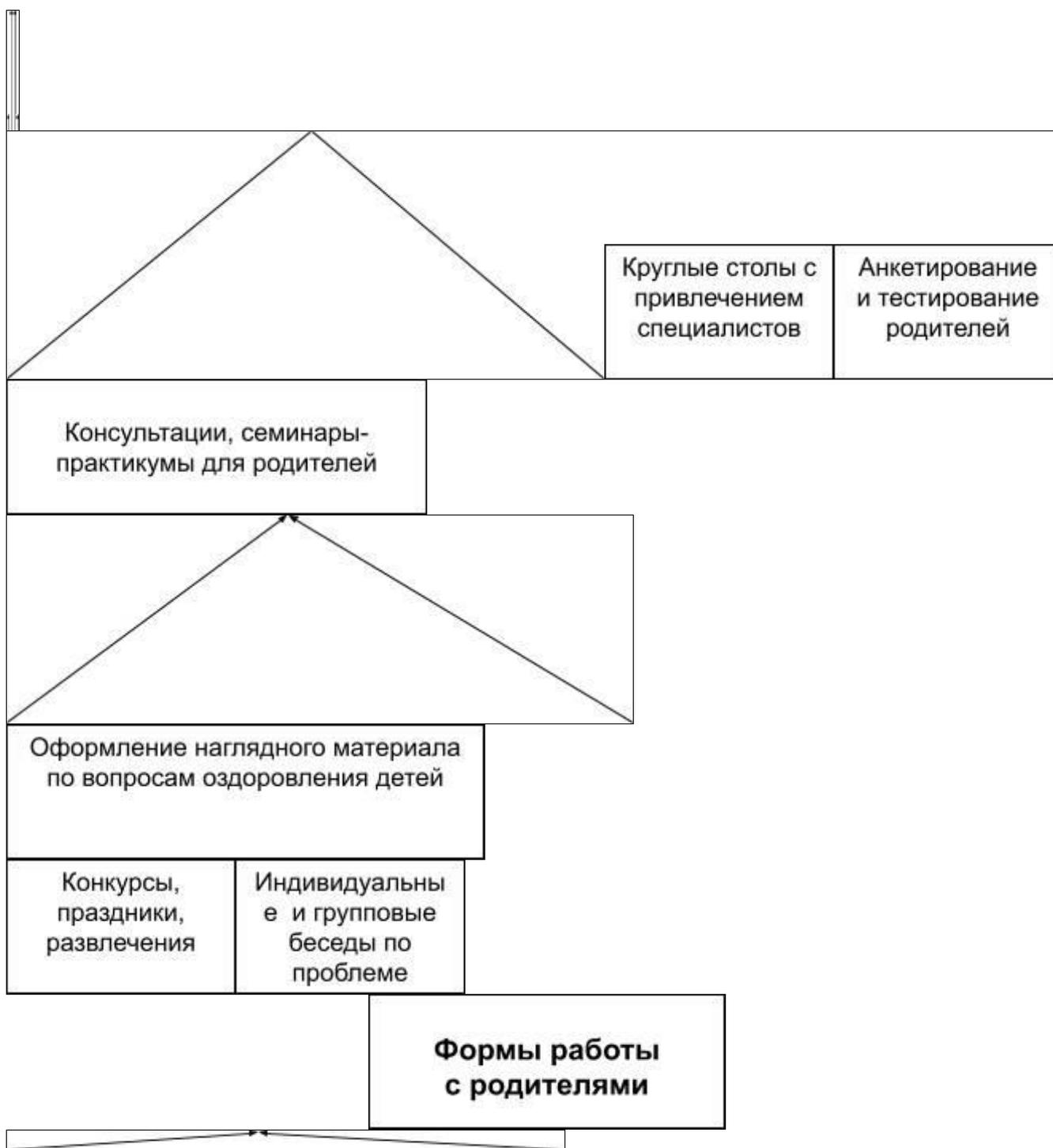
**Тематическое планирование работы с родителями
по оздоровлению дошкольников**

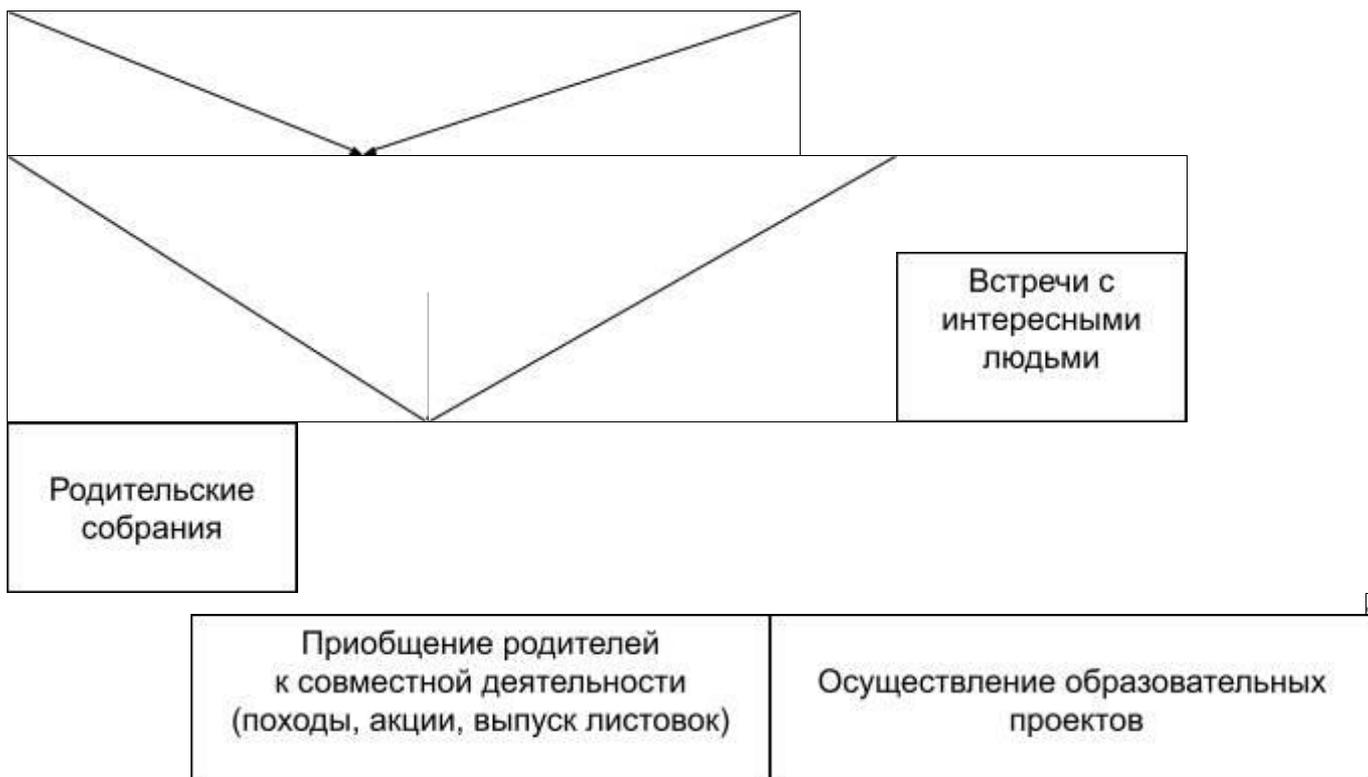
№ п/п	Тема	Примечание
1	Причины частых и длительно текущих острых респираторных	
2	заболеваний	
3	Профилактика ОРЗ в домашних условиях	
4	Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых	
5	ОРЗ у детей	
6	Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении	
7	Плавание – крепость здоровья	
8	Значение режимных моментов для здоровья ребенка	
9	О питании дошкольников	
10	Особенности физического и нервно-психического развития у часто	
11	болеющих детей	
12	Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома	
13	Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение,	

наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья детей	
---	--

Рекомендуется использовать следующие формы работы с родителями:

Оформление фотоальбомов о жизни в детском саду	Дни открытых дверей	Совместные занятия для детей и родителей
--	---------------------	--





Проведение **социально-гигиенического скрининга** (предложенный Алямовской В.Г.) позволяет получить общее представление об условиях и образе жизни семей воспитанников.

«Условия и образ жизни семей воспитанников ДОУ»

Уважаемые родители!

С целью создания единого образовательно-оздоровительного пространства, просим ответить на вопросы социально-гигиенического скрининга

Ваш ребенок в семье:

а) первый; б) второй г) третий?

2. Если бы была возможность, Вы завели бы еще ребенка:

а) да; б) нет; в) не уверенны?

3. О ком мечтает Ваш малыш?

а) о сестричке; б) о братике; в) не хочет других детей?
г) _____

4. Вы нуждаетесь в улучшении жилищных условий:

а) да; б) нет; в) не помешало бы?

5. Вы проживаете в одной квартире с родственниками:

а) да; б) нет?

6. Это родственники:

а) мужа; б) жены.

7. У Вас есть загородный дом или садовый участок с домиком:

а) да; б) нет.

8. Вы гуляете вечером с ребенком после того, как заберете его из детского сада:

а) да; б) нет; в) иногда?

9. Кто преимущественно гуляет с Вашим ребенком:

а) муж; б) жена; в) старший ребенок; г) другие члены семьи.

10. Вы считаете, что вечером гулять с ребенком необязательно, так как он достаточно бывает на свежем воздухе в детском саду:

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить?

11. Вы ежегодно вывозите ребенка на море или в загородную зону:

а) не вывозим; б) ежегодно; в) иногда?

12. Вы гостеприимны, к Вам часто ходят гости:

а) да; б) нет; в) не совсем?

13. Ваш ребенок находится среди гостей:

а) да; б) не всегда; в) нет?

14. Кто в Вашей семье курит:

а) муж; б) жена; в) оба; г) другие члены семьи; д) все?

15. Член семьи курит:

а) за пределами квартиры; б) в специально отведенном месте; в) где хочет?

16. Посещаете ли Вы тренажерные залы, спортивные комплексы, фитнес-центры и т.д.:

а) да; б) нет; в) иногда?

17. Вы не посещаете спортклубы, фитнес-центры и т.п. по причине:

а) недостатка времени; б) недостатка средств; в) не видите необходимости?

18. Вы любите плавать:

а) да; б) нет; в) не умею?

19. Сколько раз Вы с семьей в среднем бываете летом на пляже:

а) 1 раз в неделю; б) 2 раза в неделю; в) больше; г) не бываем вообще?

20. Вы ходите с семьей в бассейн:

а) да; б) нет; в) редко?

21. Ваш ребенок смотрит телевизионные передачи:

а) вместе со всеми; б) только детские?

22. У Вашего ребенка отдельная комната:

а) да; б) нет?

23. Ваш ребенок находится в одной комнате:

а) с Вами; б) с Вашими родителями; в) с другим ребенком?

24. Вы ужинаете вечером:

а) всей семьей; б) ребенок ест отдельно; в) когда как?

25. Вы чистите зубы:

а) утром; б) утром и вечером; в) когда как?

26. У Вашего ребенка своя зубная паста и полотенце:

а) да; б) нет?

27. Какую зубную пасту любит Ваш ребенок? _____

28. он ее ест:

а) да; б) нет; в) не знаю?

29. У Вас есть в семье больные родственники, за которыми приходится ухаживать:

а) да; б) нет?

30. Ваш ребенок принимает участие в уходе за больными:

а) да; б) нет; в) иногда?

31. В Вашей семье есть родственники, имеющие вредные привычки:

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить?

32. Эти привычки:

а) очень сильные; б) умеренные?

33. Что Вы делаете утром:

а) гимнастику, пробежку; б) принимаю холодный душ; в) завтракаю и иду на работу

34. Ребенок присоединяется к Вам:

а) да; б) нет; в) иногда?

35. Ваш материальный достаток:

- а) ниже среднего; б) средний; в) выше среднего; г) высокий?

36. Образование жены:

- а) среднее; б) среднее профессиональное; в) высшее?

37. Образование мужа:

- а) среднее; б) среднее профессиональное; в) высшее?

38. Вы работаете по специальности:

- а) да; б) нет?

39. Вы считаете, что чистить зубы ребенку лучше:

- а) дома; б) в детском саду; в) лучше пользоваться жевательной резинкой?

40. Вы даете ребенку сладости:

- а) регулярно; б) каждый день; в) изредка?

41. Кто в Вашей семье большой лакомка:

- а) муж; б) жена; в) все любят сладкое?

42. Как часто члены Вашей семьи, исключая детей, болеют гриппом и ОРЗ:

- а) не более 1 раза в год; б) 1-2 раза в год; в) часто?

43. Вы ложитесь спать:

- а) после одиннадцати; б) до одиннадцати; в) раньше?

44. В Вашей семье все ложатся спать одновременно:

- а) чаще всего; б) не всегда; в) все ложатся в разное время?

45. Вы укладываете ребенка в одно и то же время:

- а) да; б) бывает по-разному?

46. Ваш ребенок засыпает:

- а) под звуки музыки; б) прослушав вечернюю сказку; в) в абсолютной тишине?

47. Ваш ребенок спит:

- а) не просыпаясь; б) беспокойно, но не просыпается; в) просыпается?

48. У Вас дома есть спортивный инвентарь (лыжи, коньки, мячи и т.п.):

- а) да; б) нет?

49. Кто-нибудь из членов Вашей семьи занимается спортом:

- а) да; б) нет?

50. Вы делаете генеральную уборку:

- а) по будням; б) в выходные; в) когда придется?

51. Вы считаете, что в детском саду следует приучать ребенка к хозяйственному труду:

- а) да, следует; б) нет, пусть это делают родители?

52. Вы довольны физическим развитием своего ребенка:

- а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить?

53. Вы знаете возрастные стандарты развития детей:

- а) да; б) имею приблизительное представление; в) не знаю?

54. Ваш ребенок болеет чаще:

- а) простудными заболеваниями; б) соматическими в) инфекционными?

55. В своем питании Вы придерживаетесь преимущественно: а) растительно-молочной пищи; б) белковой пищи (мясо, рыба) в) смешанной?

56. Сколько человек в Вашей семье:

- а) двое; б) трое; в) больше?

57. Вы используете для укрепления и профилактики здоровья народные средства:

- а) систематически; б) в периоды межсезонья и во время эпидемии гриппа; в) когда болеем?

Спасибо Вам за сотрудничество!

Социально-гигиенический скрининг
«Условия и образ жизни семей воспитанников ДОУ»

Анализ результатов опроса проводится следующим образом.

Со знаком «плюс» оцениваются:

ответ а) в вопросах 7,8,15,16,18,19,20,22,25,26,27,34,44,45,47,49,50,51,53,57,58 оценивается в 3 балла. Максимально возможное число баллов – 66;

ответ б) в вопросах

1,4,5,11,13,21,24,25,31,35,42,43,57 оценивается в 2 балла. Максимально возможное число баллов – 26.

ответ в) в вопросах

1,35,36,37,39,40,43,46 оценивается в 1 балл. Максимально возможное число баллов – 8.

Со знаком «минус» оцениваются:

ответ а) в вопросах 1,4,5,10,11,13,14,17,21,23,31,32,35,57,59 оценивается в 1 балл. Максимально возможное количество баллов – 15.

ответ б) в вопросах 2,8,12,14,15,16,17,18,20,22,23,26,32,34,40,41,44,45,47,48,49,50,51,53,55 оценивается в 1 балл. Максимально возможное количество баллов – 25.

ответ в) в вопросах 15,17,18,23,25,28,31,39,41,42,44,47,50,54,57.

Примечание: некоторые вопросы не оцениваются.

Порядок работы с опросным листом:

- подсчитать общее число баллов с положительным значением;
- подсчитать общее число баллов с отрицательным значением;
- из суммы баллов с положительным значением вычесть сумму баллов с отрицательным значением;
- дать интерпретацию социально-гигиенических условий семьи, пользуясь ключами к опроснику;
- чтобы получить общее представление об условиях и образе жизни семьи воспитанников группы, следует суммировать баллы всех опросных листов и полученные результаты разделить на их число; получится «групповой» портрет семьи.

Ключи к опроснику:

101 – 80 баллов – ответы недостоверны;

79-40 баллов – семья ведет в целом здоровый образ жизни;

40-33 балла – семья тяготеет к здоровому образу жизни;

Ниже 32 – 19 баллов – здоровый образ жизни в семье не сложился;

Ниже 19 баллов – анкету игнорируют.

Анкетирование родителей «Сотрудничество ДООУ с семьей по сохранению и укреплению здоровья детей» способствует выявлению эффективности взаимодействия педагогов с родителями по приобщению детей к здоровому образу жизни.

Сотрудничество ДООУ с семьей по сохранению и укреплению здоровья детей.

Уважаемые родители,

просим Вас ответить на вопросы анкеты
по приобщению детей к здоровому образу жизни.

- Обсуждают ли педагоги с вами вопросы привития интереса к здоровому образу жизни у ваших детей?
- Удовлетворены ли вы работой детского сада по сохранению и укреплению здоровья Ваших детей?
- Какие мероприятия по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни вы посетили?
- Какие из них вам запомнились и почему?

- Владеете ли информацией по организации детского питания в ДОУ?
- Информированы ли вы педагогами о современных методиках сохранения и укрепления здоровья детей?
- Как вы получаете информацию о воспитании здорового ребенка?
- Ваши пожелания по совершенствованию оздоровительной работы в ДОУ

**Режим дня в детском саду на холодный период года
при 12-часовом пребывании**

Возрастные гр. Режим	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием, осмотр, игры,	6.30 -8.00	6.30-8.05	6.30-8.05	6.30-8.15	6.30-8.25
утренняя гимнастика	8.00 -8.05	8.10-8.15	8.05 -8.12	8.15-8.25	8.25-8.37
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.40	8.15-8.55	8.20-8.45	8.30-8.55	8.40-9.00
Занятие	9.00-9.35 (по подгр.)	9.00-9.15 (по подгр.)	9.00-9.50	9.00-10.05	9.00-10.50
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	9.00-9.35 (по подгр.) 9.45 -11.10	9.15-9.40 (по подгр.) 9.45 - 11.30	9.50-10.00 10.00 - 11.45	10.05- 10.50 10.50- 12.15	10.50- 11.05 11.05- 12.30
Возвращение с прогулки, игры	11.10-11.20	11.30 - 11.35	11.45 - 12.00	12.15- 12.25	12.30
Подготовка к обеду, обед	11.25 -12.05	11.35 -12.10	11.45 - 12.30	12.25- 13.05	12.35- 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.05 -15.00	12.10-15.00	12.30 - 15.00	13.05- 15.00	13.10- 15.00
Постепенный подъем, воздушно- водные процедуры, игры	15.00 -15.25	15.00-15.20	15.00.- 15.20	15.00- 15.25	15.00.- 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.15- 15.35	15.25-15.45	15.25- 15.45	15.20- 15.45	15.25- 15.40
Игры, самостоятельная деятельность	15.25-15.45	15.30-15.50	15.35- 16.00	15.30- 16.00	15.40- 16.00
Занятие	15.50-16.30 (по подгр.)	15.50-16.30 (по подгр.)	16.00-6.20	16.00 - 16.25	16.00- 16.30
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.30- 16.55	16.30-17.00	16.35- 16.55	16.45- 17.10	16.45- 17.15
Игры, подготовка прогулке, прогулка, уход детей домой	17.10-18.30	17.10-18.30	17.10- 18.30	17.15- 18.30	17.15- 18.30

Физкультурно – оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 6.30-8.15	Воспитатели
Осмотр детей	Ежедневно 7.30-8.15	Воспитатели, мед. сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Воспитатель
Физкультурные занятия	По сетке	воспитатели
Музыкальные занятия	По сетке	воспитатели
Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	воспитатели
Физкультурный праздник	2 раза в год	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, воздушные ванны, солнечные ванны)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, мед. сестра,
Медицинское обследование состояния здоровья детей	2 раза в год	Мед.сестра, врачи
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	воспитатель
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий ДОУ, мед.сестра, воспитатель
Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, зам. зав. АХЧ, мед.сестра
Консультативная и просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий ДОУ
Консультативная и просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Воспитатели