

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
Протокол №3 от 30.08.2021 г

УТВЕРДЖАЮ:
Заведующий МКДОУ д/с № 2
«Теремок» с. Нелькан
В.В. Евсюкова
Приказ № 2-34 от 06.09.2021 г



**Дополнительная программа
оздоровительной направленности
МКДОУ детский сад №2
«Теремок» с. Нелькан
в соответствии с ФГОС
«Остров здоровья»**

с. Нелькан
2021г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи Программы.....	4
1.3. Принципы построения Программы.....	5
1.4. Основные направления Программы.....	5
1.5. Планируемый результат.....	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Физкультурно-оздоровительная работа	
2.2. Валеологическое образование	
2.3. Психическое здоровье.	
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	7
3.1. Организация предметно-развивающей среды	7
3.2. Взаимодействие с семьей.....	16
3.3. Диагностика физической подготовленности детей.....	17
Используемая литература.....	26

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Осуществление индивидуального подхода к детям с ослабленным здоровьем достигается путем рациональной регламентации деятельности, объема, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребенка условий психологического комфорта. Воспитательно-образовательная работа с такими детьми должна строиться по принципу постепенности увеличения сложности заданий и интенсивности нагрузок и предусматривать максимально широкое использование современных наглядных материалов, технических средств и прогрессивных педагогических технологий.

Детей, имеющих несущественные функциональные отклонения со стороны отдельных органов или физиологических систем, не следует без достаточных оснований и заключения врача освобождать от физкультурных занятий, а можно лишь ограничить для них на определенное время те виды нагрузок, которые для них трудны, т. е. упражнения с высокой интенсивностью движений. В дальнейшем по согласованию с врачом комплексы упражнений для этих детей могут усложняться с тем, чтобы они постепенно включались в общий двигательный режим. Такой переход должен происходить по мере улучшения состояния здоровья ребенка, повышения физиологических возможностей его организма и работоспособности. Главное, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в ДОУ, как организованные, так и самостоятельные, благоприятно отразились и на развитии моторики, и на здоровье, способствовали повышению выносливости.

Щадящий режим двигательных нагрузок на начальном этапе работы по физическому воспитанию с детьми с ослабленным здоровьем и подверженным частым простудным заболеваниям состоит главным образом в том, что для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе: интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками.

Максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхо-легочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры,

мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. При выполнении детьми физических упражнений целесообразно широко использовать различные предметы – гимнастические палки, мячи разных размеров; полезны упражнения у гимнастической стенки, с использованием тренажеров.

Особая роль в повышении физических и физиологических возможностей детей принадлежит упражнениям, улучшающим местное крово- и лимфообращение: приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересеченной местности и др. Все эти упражнения, наряду с другими программными заданиями, можно включать как в организованные занятия физкультурой, так и в утреннюю гимнастику при соблюдении индивидуального подхода к детям. Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особенно остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно-закаливающих и лечебных процедур, требующих определенных временных затрат (ЛФК, массаж, фитотерапия и пр.), необходимо принять все меры для того, чтобы режим дня не нарушался – не сокращались длительность прогулок, дневного сна, время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Этому будет способствовать рациональная организация всего оздоровительного процесса, включающая последовательность, сочетание процедур, длительность их проведения, а также хорошая подготовка к процедурам самих детей.

Во время прогулки можно провести с детьми две-три игры разной степени подвижности (10–15 мин.), несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных занятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

Оценка эффективности комплексных воздействий, направленных на оздоровление ослабленных детей, осуществляется на основе общепринятых критериев. Главные из них:

- Снижение частоты случаев острой заболеваемости;
- Совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;
- Улучшение физического развития;
- Устранение отставания в развитии движений (или позитивная динамика в соответствующих показателях);
 - Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;
 - Позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;
 - Улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

Совокупность положительных изменений в состоянии здоровья и развитии ребенка на протяжении года позволит считать, что использованный комплекс коррекционно-оздоровительных средств в сочетании с реализацией гигиенических мероприятий, выполнением рационального режима дня был достаточно эффективным.

Программа «Остров здоровья» Ю.А. Александровой направлена на обеспечение укрепления здоровья ослабленных, применение эффективных методов закаливания в условиях детского сада и семьи, разработку психогигиенических требований в условиях детского сада.

2.2. Цель и задачи Программы.

Цель: Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости и защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности. Воспитание у детей и взрослых потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья детей;
- ✓ формирование привычки к здоровому образу жизни;
- ✓ профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- ✓ формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- ✓ привитие культурно-гигиенических навыков;
- ✓ оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- ✓ формирование психологического здоровья у дошкольников;

- ✓ осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
- ✓ развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

2.3. Принципы построения Программы

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов, физ. инструктора и психолога ДОУ.

Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Принцип гуманизации включает оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, душевного равновесия.

Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».

2.4. Основные направления Программы

Профилактическое.

1. Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям детского сада.
2. Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
4. Предупреждение острых заболеваний и психологического дискомфорта методами неспецифической медико-психолого-педагогической профилактики.
5. Проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное.

1. Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ.
2. Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.
3. Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
5. Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.

Лечебное.

1. Противорецидивная профилактика хронических заболеваний.
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.
3. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях

1.5. Планируемый результат:

- ✓ снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка;
- ✓ приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- ✓ систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;
- ✓ повышение уровня валеологических знаний.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Физкультурно-оздоровительная работа

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

С этой целью оборудованы функциональные помещения с необходимым оборудованием и атрибутикой. Помимо этого используются особые условия дошкольного учреждения, на территории детского сада оборудованы площадки для ежедневных прогулок.

Организация двигательной активности

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДООУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none">• Традиционная гимнастика• Аэробика• Ритмическая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале, группе. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none">• Традиционные занятия• Игровые и сюжетные занятия• Занятия тренировочного типа• Тематические занятия	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 15-30 мин. Игровое на свежем воздухе 1 раз в неделю

	<ul style="list-style-type: none"> • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе в теплое время года. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол) 	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения 	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)

	<ul style="list-style-type: none"> • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	<p>Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.</p>
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.

Оздоровительно - профилактический процесс включает в себя:

- ✓ профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с родителями);
- ✓ организацию рационального питания (включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- ✓ десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- ✓ санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
- ✓ режим дня согласно возрасту ребенка ;
- ✓ двигательная активность во время образовательного цикла (физ.минутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
- ✓ комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением и классическая, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, воздушные ванны, обширное умывание, мытье рук по локоть);

- ✓ работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
- ✓ использование здоровьесберегающих технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры и многое другое);
- ✓ режимы проветривания и кварцевания.

Организация рационального питания

Для обеспечения правильного питания необходимы наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональные режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Недостаток в питании детей раннего возраста белка, йода, витамина А, фолиевой кислоты, кальция, железа приводит к задержке в развитии, анемии, снижению иммунитета, что сказывается на здоровье в дальнейшем. Здоровое питание детей должно удовлетворять энергетические потребности организма, связанные с физическим развитием.

Правильно подобранная диета помогает компенсировать нарушения в состоянии здоровья детей.

Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки. Дефицит натуральных фруктов в детском питании можно восполнить за счет сухофруктов, из которых готовят компоты, кисели, десерты с сахаром и сметаной, добавляют их в каши, запеканки, пудинги. На полдник вместо сока или молочных продуктов можно подать витаминные напитки из ягод и лекарственных трав. В зимний период в суп добавляют мелко нарезанный свежий лук или чеснок, зелень (петрушка, укроп).

2.2. Валеологическое образование

По валеологическому развитию поставлены следующие задачи:

Младшая возраст (3-4гг.)

Задачи:

- ✓ Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
- ✓ Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.
- ✓ Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.
- ✓ Воспитывать потребность в оздоровительной активности.

Средний возраст (4-5гг.)

Задачи :

- ✓ Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
- ✓ Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.

- ✓ Развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.

Темы	Образовательные задачи
Изучаем свой организм	Дать детям элементарные сведения о своем организме, познакомить с частями тела(рука , нога, голова, туловище. Убедить в необходимости заботиться о своих органах .
Хорошо быть здоровым «Как надо одеваться, чтобы не болеть»	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать, волосами, зубами, кожей). Познакомить детей с видами одежды, рассказать, что и когда надо одевать (зимой- шубу, шапку и т.д.)..
Если ты заболел	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Формирование навыка пользования носовым платком, особенно при чихании и кашле. Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались ко взрослым за помощью.
Овощи и фрукты – полезные для здоровья продукты	Познакомить детей с фруктами и овощами, рассказать о пользе и надобности для нашего организма. Познакомить с правилами употребления овощей и фруктов.
Чистота и здоровье: важность гигиенических процедур	Познакомить детей с основными правилами элементарной гигиены. Учить намыливать руки до образования пены, мыть их круговыми движениями, тщательно смывать мыло, отжимать воду руками прямыми и круговыми движениями, мыть лицо, насухо вытираться своим полотенцем.

Старший возраст (5-6лет)

Задачи:

- ✓ Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
- ✓ Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.
- ✓ Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.

- ✓ Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Темы	Образовательные задачи
Изучаем свой организм	Дать детям элементарные сведения о своем организме. Убедить в необходимости заботиться о своих органах (глаза, уши, руки, ноги, зубы, кожа и т.п.). Для этого попробовать ходить с закрытыми глазами, послушать, заткнув уши, подвигаться, не сгибая руки и ноги в суставах
Чтобы быть здоровым «Личная гигиена» «Чистота и здоровье»	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту и пользу в чистоте и опрятности. Что делать, чтобы не заболеть: польза прививок, закаливания. Полезные и неполезные продукты
Если ты заболел «Таня простудилась»	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Формирование навыка пользования носовым платком, особенно при чихании и кашле. «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел». Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались ко взрослым за помощью.
Врачи – наши помощники Экскурсия в медицинский кабинет	Расширить представления детей о профессии врача, учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. Довести до сознания необходимость лечения в случае заболевания, объяснить, почему нельзя заниматься самолечением.
О роли лекарств и витаминов	Познакомить детей в доступной форме с профилактическими и лечебными средствами: медикаментозные, физические, нетрадиционные методы лечения. «Как лечили мишку». «Осторожно – лекарство» «В нашем саду растут витамины». «Лекарственные растения»

Старший возраст (6-7 лет)

Задачи:

- ✓ продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: внимательно слушать и действовать по предложенному правилу либо плану;

- ✓ развивать у детей способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам здорового образа жизни;
- ✓ формировать модели гигиенического поведения в типичных ситуациях (гигиенические навыки в режиме дня, во время приема пищи, водных процедур дома, в ДОУ, на улице или в общественном месте);
- ✓ вырабатывать у детей основы медицинских знаний и начальные навыки активного медицинского поведения в соответствующих жизненных ситуациях;
- ✓ совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Тема	Образовательные задачи
Ценности здорового образа жизни	Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним
Почему выгодно быть здоровым «Вредные микробы» «Чтобы зубы не болели» «Как уберечься от простуды?» «Закаляйся как сталь»	Убедить в необходимости профилактики заболеваний. Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных, простудных заболеваний), их вреде. «Грязные руки грозят бедой» Как устроен зуб. Зачем чистить зубы? Чтобы зубы не болели надо правильно питаться. Причины и признаки простудных заболеваний. Преграды простуде. Правила и виды закаливания теплом (баня, тепловые солнечные ванны) и холодом (обтирания и обливания водой).
Изучаем свой организм «Я узнаю себя» «Пять помощников моих» «Знакомство со своим телом»	Продолжать изучать с детьми строение организма. Кто охраняет мой рот (язык, губы, зубы). Для чего предназначены уши. Правила ухода. Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем. Почему мы не падаем (строение скелета).
Прислушиваемся к своему организму	Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добивать того, чтобы дети о своих сомнениях своевременно сообщали взрослым.
Правила первой	Дать детям сведения о службе «Скорой

помощи. Уход за больным. «Когда врача нет рядом»	помощи». Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медсестры, воспитывать уважение и доверие к людям этих профессий. Познакомить их с правилами неотложной помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам безопасного ухода за больными.
«Вредные привычки»	Формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, переедание, малоподвижность и т.д.

2.3. Психическое здоровье.

Целью является, создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

Задачи:

- ✓ создание в группе атмосферы психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его взаимодействия с окружающими;
- ✓ купирование нарушений эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы.

Принципы построения раздела «Психическое здоровье»

Принцип сохранения и улучшения нервно-психического здоровья с помощью психолого-педагогических средств.

Психолого-педагогические средства направлены на развитие ребенка и коррекцию его негативных индивидуальных особенностей в условиях ДООУ. Коррекционно-развивающие мероприятия и вспомогательные средства общения направлены на:

- ✓ формирование навыков общения;
- ✓ гармонизацию отношений ребенка в семье и со сверстниками;
- ✓ коррекцию некоторых личностных свойств, которые препятствуют общению, либо изменение проявления этих свойств так, чтобы они не влияли негативно на процесс общения;
- ✓ коррекцию самооценки ребенка с целью приближения ее к адекватной.

Принцип учета общих закономерностей разностороннего развития детей дошкольного возраста и сенситивных периодов в развитии психических процессов.

Каждый ребенок обладает только одному ему присущими особенностями познавательной деятельности, эмоциональной жизни, воли, характера, каждый ребенок требует индивидуального подхода, опираясь на сенситивность данного этапа развития ребенка.

Реализация деятельностного подхода к воспитанию, то есть проведение всех видов воспитательной работы – образовательной и коррекционной в русле основных видов детской деятельности.

С целью формирования, закрепления знаний об отдельных признаках, свойствах и отношениях объектов реальной действительности проводятся специальные дидактические игры, используются специальные коррекционные упражнения (игровые, тренировочные, разъясняющие др.).

Стимуляция психической и двигательной активности детей осуществляется в различных видах детской деятельности (бытовой, игровой, изобразительной, трудовой).

Комплексная диагностика включает в себя:

1. Исследование состояния здоровья детей

- ✓ регулярный осмотр детей медицинским персоналом детского сада;
- ✓ определение группы здоровья;
- ✓ выявление нарушений двигательной активности, координации движений.

2. Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием:

- ✓ диагностика общей физ. подготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам;
- ✓ антропометрия.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Организация предметно-развивающей среды

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционируют два зала: физкультурный зал,

оснащенный необходимым спортивным оборудованием и музыкальный зал.

Прогулочные участки оснащены игровым оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

На спортивной площадке проводятся физкультурные занятия на воздухе в теплое время года. Для обеспечения двигательной активности детей на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

3.2. Взаимодействие с семьей.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- ✓ Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям.
- ✓ Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- ✓ Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- ✓ Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей .Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- ✓ Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаляющих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

№	Направление	Содержание
1	Просветительская работа	консультации: <ul style="list-style-type: none">● «Оставь свой след» профилактика плоскостопия● «Острые кишечные заболевания»● «Профилактика педикулеза»● «Кожные болезни»● «Вредные привычки»

		<ul style="list-style-type: none"> • «Детский травматизм» • «Профилактика ОРЗ» • «Витамины и их значение» <p>- рекомендации (калорийное, правильное питание дошкольников, профилактика заболеваний, организация отдыха ребенка, адаптация детей к условиям детского сада)</p> <p>-тренинги по обучению играм, упражнениям, которые можно провести в домашних условиях</p> <p>- еженедельное консультирование родителей по вопросам адаптации</p> <p>- систематическое консультирование родителей по вопросам семейного воспитания</p>
2	Активный отдых	<p>- развлечения, праздники</p> <p>- игры – забавы</p> <p>- дни и недели здоровья</p> <p>-каникулы</p>
3	Пропаганда ЗОЖ	<p>- цикл бесед</p> <p>- совместные праздники с детьми по теме ОБЖ и валеологии</p>

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической и психической составляющих здоровья.

3.3. Диагностика физической подготовленности детей.

В качестве одной из характеристик достижений ребенка является развитие его двигательной сферы. Овладение определенными действиями, движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам - необходимая характеристика развития ребенка.

Диагностика физической подготовленности детей проводится как в начале учебного года , так и по его окончании, фиксируются количественные и качественные показатели.

Результаты усвоения образовательной области "Физическое развитие" и "Здоровье" во второй младшей группе .

Уровни	Характеристики
1	2
Освоения культурно - гигиенических навыков	
низкий	Ребенок выполняет действия только с помощью взрослого, не может сосредоточиться, стремление к самостоятельности недостаточно выражено, ожидает

	помощь даже в основных навыках умывания, одевания, самообслуживания, игровые умения не использует, вещи разбрасывает.
средний	Ребенок выполняет культурно - гигиенические навыки самостоятельно, прибегает к помощи взрослого в застегивании пуговиц, просит проконтролировать качество одевания, умывания, поведения за столом, порядок в шкафчике и пр. Ярко выражено стремление к самостоятельности, самообслуживанию, желание самоутвердиться. По просьбе взрослого оказывает помощь сверстникам.
высокий	Ребенок выполняет самостоятельно все доступные его возрасту процессы одевания и умывания, самообслуживания, бережно относиться к своему телу, правильно вести себя за столом. Проявляет инициативу и независимость, подражает положительным героям литературных произведений. Стремится оказывать помощь взрослым и сверстникам, испытывающих затруднение.
<i>Сформированности двигательных умений, навыков и способностей</i>	
низкий	Ребенок выполняет движения скованно, неуверенно, снижает темп к концу бега и пр., отсутствует координация движений, не умеет действовать по указанию взрослого, согласовывать действия с другими детьми в игре. Активен, заинтересован в подвижных и хороводных играх.
средний	Ребенок с желанием, уверенно при организующей и направляющей взрослого выполняет физические упражнения, выполняет основные требования, соблюдает правила в игре, иногда проявляет быстроту в любимых играх.
высокий	Ребенок охотно и активно включается в деятельность по выполнению физических упражнений, удерживает цель и понимает смысл, выполняет в определенном ритме. Свободно владеет правилами игры, берет инициативу на себя.
<p>Диагностируются следующие виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 10м (за 4,5-5с); - прыжки в длину с места на (40 - 65см); - бросание предметов весом 100г. на расстояние не менее 2,5 -3м. - спрыгивание в глубину на 15-20см 	
<i>Сформированности представлений о себе, своем здоровье</i>	
низкий	Ребенок владеет отдельными представлениями о себе как человеке, источнике желаний и действий, частях тела и их назначении, затрудняется соотносить свое имя с собой

	телесным. Недостаточно сформированы представления о способах заботы о себе.
средний	Ребенок владеет частичными представлениями о себе как человеку, источнике желаний и действий, частях тела их назначении, соотносит свое имя с собой телесным, сформированы представления о способах заботы о себе.
высокий	Ребенок владеет полными представлениями о себе как отдельном человеке, источнике желаний и действий, частях тела и их назначении, соотносит свое имя с собой телесным. Сформированы представления о способах заботы о себе.

**Результаты усвоения образовательной области
"Физическое развитие" и "Здоровье" в средней группе .**

Уровни	Характеристики
1	2
Освоения культурно - гигиенических навыков	
низкий	Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в само совершенствовании и выполнении процессов умывания, одевания, культуры приема пищи; постоянно требуются напоминания взрослого о правилах соблюдения порядка последовательности выполнения бытовых процессов иногда непосредственная деятельность в действиях.
средний	Ребенок самостоятелен в самообслуживании и выполнении культурно - гигиенических навыков, без напоминания выполняет правила умывания и одевания, следит за своим внешним видом и порядком в игровой комнате, контроль за действием по самообслуживанию недостаточен, требуется помощь в оценке качества деятельности.
высокий	Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил последовательности умывания и одевания, способов самообслуживания; тщательно выполняет действия по самообслуживанию, руководствуясь правилами, умеет адекватно оценивать выполнение бытовых процессов, гигиенических навыков. Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им посильную помощь в одевании и умывании, в быту.
Сформированности двигательных умений, навыков и способностей	
низкий	Ребенок не умеет использовать знания о физических упражнениях, двигательных образах при выполнении движений, допускает много ошибок. Не соблюдает темп и ритм движений, амплитуду заданную взрослым, выполняет

	движения только по заказу, нарушает правила в подвижных играх, не замечает ошибок сверстников, упражнения для развития двигательных способностей делает с трудом.
средний	Ребенок последовательно выполняет физические упражнения, простые упражнения делает самостоятельно, увлекается процессом выполнения действия подвижной игры, не зависимо от результата игры. В физических упражнениях и играх проявляет активность, познавательный интерес к тренажерам и новым элементам движений.
высший	Ребенок активен, руководствуясь знанием техники и правил, уверенно выполняет физические упражнения. Проявляет инициативу, контролирует и анализирует действия товарищей, может оценивать свои результаты с помощью взрослого. Самостоятельно использует двигательный опыт в играх, может придумывать новые комбинации движений.
<p>Диагностируются следующие виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высокого старта 30м (14-13,5с) - прыжки в длину с места на 40 - 60см; - бросание предметов весом 100г. на расстояние не менее 4 -5м. - бросание надувного мяча 1кг. на расстояние не менее 1м. - спрыгивание в глубину на 30-45см. 	
<i>Сформированности представлений о себе, своем здоровье</i>	
низкий	Ребенок имеет первоначальные, неполные представления о себе, правилах безопасности и способах заботы о своем здоровье. С трудом представляет способы выражения своих состояний с помощью мимики и жестов. Недостаточно сформировано ценностное отношение к своему телу, затрудняется устанавливать связи между строением органом и его назначением, между своим состоянием и заботой о здоровье, окружающем мире, близких людях. Не сформированы различия в половых ориентациях мальчиков и девочек. Имеет отдельные представления о занятиях человека в течение суток, профилактике заболеваний, общепринятых нормах поведения.
средний	Ребенок имеет правильные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требования к правильному их выполнению, правила безопасности, способах заботы о своем здоровье. Проявляет ценностное отношение к своему здоровью, знает основные правила заботы, с помощью взрослого устанавливает связи между строением органа и его значением, между заботой об организме его состоянием. Имеет частичные представления о половых различиях; имеет отдельные представления о занятиях человека в течение суток, знает о профилактике

	заболеваний, общепринятых нормах поведения..
высокий	Ребенок имеет аргументированные дифференцированные представления влияния физических упражнений на общее состояние здоровья, правилах безопасности. Умеет выражать свое состояние мимики и жестов. Имеет представление о ценностном отношении к своему телу, здоровью, знает основные правила заботы о своем здоровье, организме. Устанавливает связи между строением органа и его значением, между заботой об организме его состоянием. Имеет представления о половой ориентации, отличия мальчиков от девочек. Имеет представления о занятиях человека в течение суток, знает об профилактике заболеваний, общепринятых нормах поведения.

***Результаты усвоения образовательной области
"Физическое развитие" и "Здоровье" в старшей группе .***

<i>Уровни</i>	<i>Характеристики</i>
1	2
<i>Освоения культурно - гигиенических навыков</i>	
<i>низкий</i>	Ребенок имеет не четкое представление о культурно - гигиенических правилах, знает способы выполнения некоторых гигиенических навыков, самостоятельно без взрослого их не делает, они не стали привычкой. Ребенок затрудняется в усвоении связи между тщательным выполнением правил гигиены и своим здоровьем, не может объяснить, почему необходимо заботиться о своем здоровье. Познавательное отношение к культуре и правилам этикета неустойчивое.
<i>средний</i>	Ребенок имеет представление о значении культурно - гигиенических правил, устанавливает связи между своим здоровьем и выполнением культурно -гигиенических навыков, понимает важность гигиенических процедур.
<i>высокий</i>	Ребенок самостоятельно, без напоминания выполняет все правила гигиены и этикета, у него появляется устойчивая привычка выполнять культурно - гигиенические навыки. Он уверенно обосновывает значение культуры гигиены, проявляет устойчивый интерес к своему здоровью.
<i>Сформированности двигательных умений, навыков и способностей</i>	
<i>низкий</i>	Ребенок допускает много ошибок в технике выполнения движений, не соблюдает заданного темпа, ритма, не может найти свое место в зале. Интерес к выполнению низкий.

<i>средний</i>	Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, выполняет их с должным мышечным напряжением. Увлечен процессом, забывает о правилах и цели выполнения движений, проявляет интерес только к любимым видам физических упражнений. В играх хорошо справляется с ролью водящего правил не нарушает.
<i>высокий</i>	Ребенок уверенно, точно, с должными мышечными усилиями выполняет физические упражнения, с хорошей амплитудой в заданном темпе, проявляет ловкость и выносливость. Самостоятелен, умеет планировать свои действия в игре, двигательных занятиях, проявляет самоконтроль, осознает зависимость между качеством выполнения движения и его результатом, владеет навыками самоорганизации. Проявляет постоянный интерес к двигательной активности.
<p>Диагностируются следующие виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 30 м. (за 7,8 -с); - прыжки в длину с места на 90 - 95 см; - прыжки в длину с разбега 140-160 см. - прыжки в высоту с разбега 40-45 см. - бросание предметов весом 250г. на расстояние 5 -6м. - бросание набивного мяча 1кг. на расстояние 2,5-3м. - спрыгивание в глубину на 40-45 см. - скатывание с горки самостоятельно 	
<i>Сформированности представлений о себе, своем здоровье</i>	
<i>низкий</i>	Ребенок владеет отдельными неаргументированными, первоначальными представлениями о себе, своих имени и фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма; не может устанавливать связь между совершаемыми действиями и состояние здоровья. Имеет не четкие представления о видах ЗОЖ.С трудом ориентируется в правилах поведения в раздевалке и др. Знает некоторые правила выполнения некоторых гигиенических процедур, имеет слабые представления о рациональном режиме, активности и отдыха, необходимости планирования времени, важных элементах распорядка дня, правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях, не осознает необходимости выполнения правил.
<i>средний</i>	Ребенок владеет первоначальными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма. С помощью взрослого с трудом устанавливает связь между совершаемыми действиями и

	состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, наглядно - представленной основе с трудом устанавливает связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений, их составных частей. Знакомится с основными правилами столового этикета. Ориентируется в правилах поведения в спортзале, раздевалке и др. Знает порядок выполнения всех гигиенических процедур, о необходимости планирования своего времени, об элементах распорядка дня. Имеет представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях.
высокий	Ребенок владеет дифференцированными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, аргументирует их по отдельным признакам. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей и т.д.

***Результаты усвоения образовательной области
"Физическое развитие" и "Здоровье" в подготовительной группе***

<i>Уровни</i>	<i>Характеристики</i>
1	2
<i>Освоения культурно - гигиенических навыков</i>	
низкий	Ребенок выполняет большое количество гигиенических процедур. Понимает состояние своего организма. В выделении признаков здоровья испытывает затруднения. Навыки гигиены выполняет не самостоятельно, качество гигиенических процедур и навыков самообслуживания низкое, требуется прямая помощь взрослого. Допускает нарушение правил гигиены и санитарии.
средний	Ребенок самостоятелен в выполнении навыков гигиены, самообслуживания, охотно помогает в сервировке стола, уборке группой комнаты. Сформированы привычки и гигиенические процедуры, ярко выражено стремление помочь малышам.
высокий	Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур, самообслуживании. Моделирует

	состояния здоровья и нездоровья. Бережливо относится к своему здоровью. Проявляет самоконтроль и самооценку.	
<i>Сформированности двигательных умений, навыков и способностей</i>		
низкий	Ребенок допускает ошибки в основных элементах техники сложно - координационных движений, затрудняется в контроле и оценке движений, нарушает правила в подвижных и спортивных играх, снижен интерес к выполнению физических упражнений, самостоятельной деятельности выбирает активные движения. Допускает ошибки в основных элементах сложно -координационных движений, слабо контролирует свои движения, затрудняется в оценке движений сверстников.	
средний	Ребенок в основном не допускает ошибки в основных элементах техники сложно - координационных движений, не затрудняется в контроле и оценке движений, не нарушает правила в подвижных и спортивных играх, проявлен интерес к выполнению физических упражнений.	
высокий	Ребенок выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями, уверен, выразителен, точен в достаточно сложных для возраста движениях. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. В трудных , спорных ситуациях обращается ко взрослому за помощью. Результативно и точно выполняет технику сложно - координационных движений, проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.	
Диагностируются следующие виды движений:		
-бег 30 м.	девочки	мальчики
- прыжки в длину с места	6,1с	6,8с
-прыжки в длину с разбега	135см	140см
- прыжки в высоту с разбега	172см	190см
-спрыгивание в глубину	62см	65см
- бросание предметов весом 250г. вдаль	40см	42см
-скатывание с горки самостоятельно	5-7,5м	4,5-7м
<i>Сформированности представлений о себе, своем здоровье</i>		
низкий	Ребенок владеет первоначальными представлениями об "Образе Я" реальном, способах бережного отношения к своему телу. Имеет отдельные представления о чувствах и настроениях человека, каким образом каждое настроение по -своему отражается на внешности человека, о человеческих качествах. Формируются некоторые представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетического отношения к миру. Представляет	

	, частично осознает, зависимость результатов труда по наведению порядка и чистоты. Имеет частичные представления о столовом этикете, правилах личной и общественной гигиены. Имеет отклонения в здоровье
средний	Ребенок владеет дифференцированными, неаргументированными представлениями об " образе Я" реальном, способах бережного отношения к своему телу. Имеет представление о чувствах и настроении человека, каким образом каждое настроение по - своему отображается на внешности человека, о человеческих качествах. Формируются частичные представления о признаках красоты и гармонии, эстетического отношения к миру. Представляет, частично осознает, зависимость результатов труда по наведению порядка и чистоты вокруг, от уровня своих усилий. Имеет отдельные представления о столовом этикете, правилах выполнения личной и общественной гигиены. Затрудняются в правилах поведения на улице в помещении.
высокий	Ребенок владеет общественными, аргументированными представлениями об образе Я реальном, способах бережного отношения к своему телу. Имеет систему представлений о чувствах и настроениях, понимает связь настроения с его проявлениями во внешности. Имеет представление о признаках красоты и гармонии, эстетического отношения к миру. Представляет частично осознает зависимость результатов труда по наведению порядка и чистоты вокруг, от уровня своих усилий. Имеет отдельные представления о столовом этикете, правилах выполнения личной и общественной гигиены, понимает основные правила поведения на улице, в помещении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
2. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007.
3. Дегтярев Е.А., Сеницын Ю.Н. Педагогика здоровья. – Ростов н/Д: «Учитель», 2005
4. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.: RITORIKA – А: Флинта, 1999.
5. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. – М.: ВЛАДОС, 2000.
6. Козырева О.В. Если ребенок часто болеет. - М.: Просвещение, 2008.
7. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. - М.: Просвещение, 2008.
8. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2007.
9. Кучма В., Рапорт И. Состояние здоровья современных детей дошкольного возраста. / Здоровье дошкольника. №3. 2008. - с.2-8.
10. Нагавкина Л.С., Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности. – СПб.: КАРО, 2005.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии. М.: АРКТИ, 2003.
12. Хлопова Т.П., Легких Н.П., Якушева Л.Г., Гусарова И.Н., Фоменко С.К. Здоровье детей дошкольного возраста: состояние, проблемы, перспективы. – Краснодар, 2004.
13. Чумаков Б.Н. Валеология. – М.: Педагогическое общество России, 2000.
14. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

<i>ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</i>			
№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	<p>1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.</p> <p>1) Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах;</p> <p>2) Топтание в тазаках с водой и галькой контрастной температуры со 2 мл.</p>	<p>Ежедневно</p> <p>В летний период</p> <p>В летний период</p>	<p>Физ.инструктор, воспитатели</p> <p>Воспитатели,</p> <p>Воспитатели,</p>
2.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы.	Ежедневно	Воспитатели
3.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели,
4.	Босохождение. Хожение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели,
5.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели,
6.	Игры с водой с целью закаливания со 2-й мл. группы.	2 раза в неделю в летний период	Воспитатели
7.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели,
8.	Самомассаж	1-2 раза в день	Воспитатели групп,
Организация питания.			
1.	Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	
3.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-	Ноябрь-апрель	

	луковые закуски.		
4.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.		Ноябрь-апрель
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.			
1.	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе)	Ежедневно	Воспитатели, руководитель физического воспитания
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	1 раз в неделю	Воспитатели, Муз. руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели,
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели
6.	Оздоровительный бег	1 раз в неделю (апрель - октябрь) на прогулке и после сна со старшей группы	Воспитатели, руководитель физического воспитания,
7.	Физкультурные досуги с участием родителей	2-3 раза в год	Воспитатели, руководитель физического воспитания, Муз. руководитель
8.	Праздники здоровья	2-3 раза в год	Воспитатели, руководитель физического воспитания, Муз. руководитель.
9.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, руководитель физического воспитания,
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатель
11.	Динамические упражнения	По плану	воспитатели,
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	воспитатели

13.	Корригирующая гимнастика	По плану	руководитель физического воспитания воспитатели,
КОРРЕКЦИОННО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ.			
1.	Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий. с 4 лет	По плану	психолог
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	2-3 раза в день	Воспитатели, муз. руководитель
3.	Психогимнастика в сочетании с самомассажем.	Ежедневно	Воспитатели, психолог
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели,
5.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, психолог,
6.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели,
7.	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели
Просветительская работа с родителями.			
1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	воспитатель
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	воспитатели

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И. ребенка:

Возраст:

№ п/п	Параметры	Начало года	Конец года	Изменения
1. Семейный портрет				
1.1.	Вредные привычки родителей			
1.2.	Психологический климат семьи			
2. Общее состояние здоровья				
2.1.	Заболевания в днях			
2.2.	Группа здоровья			
3. Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков				
3.1.				
4. Вредные привычки ребенка				
4.1.				
5. Интересы и склонности				
5.1.				
6. Уровень развития психофизических качеств				
6.1.	Быстрота Бег на 30 м со старта (сек)			
6.2.	Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см) Прыжок в высоту с места (см) Метание мешочка правой рукой (м) Метание мешочка левой рукой (м) Метание набивного мяча (1кг) из-за головы (см)			
6.3.	Выносливость Скорость бега на 150 м (сек)			
6.4.	Гибкость Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)			
6.5.	Ловкость Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек)			
6.6.	Статистическое равновесие Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)			
6.7.	Координационные способности Количество подбрасываний и ловли мяча			

Анкета для родителей

Фамилия, Имя ребенка _____

Дата

рождения _____

Сколько раз болеет ваш ребенок в

год? _____

Какими

заболеваниями? _____

—

Имеет ли ваш ребенок хронические

заболевания? _____

—

Длительность периода

выздоровления: _____

—

Наличие аллергических реакций у вашего

ребенка: _____

—

Рекомендации

врачей: _____

—

Примерный комплекс утренней гимнастики (с использованием инвентаря)

Вводная часть: Ходьба по кругу на носочках, на пяточках, высоко поднимая ноги, бег по кругу (друг за другом), переход на ходьбу и остановка.

Комплекс ОРУ «Разноцветные мячи» (мячи резиновые)

1. «Выше мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз.

2. «Вот он»

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в коленях не сгибать.

3. «Веселый мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

4. «Подпрыгивание»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «К себе и вниз»

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «в низ». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра «Догони мяч»

На площадке, рисуются две линии длиной 4—5 м.

Расстояние между линиями 4—5 м.

Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу. Педагог с мячом в руках становится между детьми посередине шеренги. Педагог прокатывает мяч в направлении второй линии и предлагает детям догнать его. После того как дети догнали мяч, дотронулись до него рукой, они строятся в шеренгу за второй линией. Педагог прокатывает мяч в обратном направлении, в сторону первой линии, дети снова догоняют мяч.

Подвижная игра с речевым сопровождением «Мой веселый звонкий мяч»

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках у него мяч. Педагог показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, затем кладет мяч около ног на землю и предлагает детям выполнить упражнения, повторяя их вслед за ним.

Педагог медленно читает текст и вместе с детьми выполняет пружинку, с наклонами влево в право.

Затем педагог предлагает детям попрыгать вместе с мячом, одновременно снова повторяя текст стихотворения. Дети прыгают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив читать текст, педагог говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от педагога к заранее указанному ориентиру (дерево, куст, беседка и т. п.). Педагог делает вид, что ловит детей.

Примерный комплекс сюжетной утренней гимнастики «Солнышко и тучка»

Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!
Твои детки плачут, по камушкам скачут.
(Дети в произвольном порядке встают по комнате.)

Вводная часть:

Выглянуло солнышко и зовёт гулять.
Как приятно с солнышком вместе нам шагать!
(Ходьба стайкой за взрослым, 8 сек.)

Выглянуло солнышко, светит высоко.
По тропинке с солнышком нам бежать легко.
(Бег стайкой за взрослым, 7 сек.)

По тропинке с солнышком нам шагать легко.
Ярко светит солнышко, светит высоко.
(Ходьба стайкой за взрослым, 8 сек.)

Вдруг мы тучку увидели. От неё мы побежали.
Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали.
(Бег стайкой за взрослым, 7 сек.)

Снова солнышко сияет, наши детушки шагают.
Дружно, весело идут и совсем не устают.
(Ходьба стайкой за взрослым, 8 сек.)

Солнышко скрывается – туча надвигается.
Будем солнышко искать, будем с солнышком играть!
(Перестроение в круг.)

Комплекс ОРУ

Где же солнышко - колоколнышко?
Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка.

(И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И.П. Выполнить 4 раза.)

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,
Наше солнышко - колоколнышко.

(И.П. – то же. Руки вперед, ладони вверх – И.П. Выполнить 4 раза.)

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева – лучик, стало веселее.

(И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.П., влево – И.П. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.)

Солнце в небе засветило, всё вокруг преобразило.

Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть.

(И.П. – то же. Наклон, руки направлены вниз – И.П. Выполнить 4 раза.)

Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети.

(Прыжки на двух ногах /8 подпрыгиваний/. На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. Выполнить 2 раза.)

Заключительная часть

Солнышко и тучка рядышком живут.

По утрам ребятки поиграть зовут.

С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали.

Завтра будем мы опять в солнце, тучку все играть.

(Ходьба за взрослым.)

Примерный комплекс бодрящей гимнастики " Часы"

(после дневного сна).

Гимнастика делается лежа в постели

Упражнение 1. -"Тик-так".

И.П. сидя ноги скрещены, руки на поясе. наклоны головы в лево в право.

Упражнение 2. - "Стрелки двигаются".

И.П. сидя ноги скрещены, руки к плечам.

1- руки в стороны развели, вернулись в и.п.

Упражнение 3.- "Покажи цифры".

И.п. лежа на спине, руки за головой. 1- поднять правую ногу, нарисовать цифру,

и.п. 2- сделать тоже самое левой ногой.

Упражнение 4. - "наклонись"

И.п., стоя на коленях, руки опущены.

1- наклон туловища вправо, левая рука вверх

2- И.п.

3- наклон туловища влево, правая рука вверх

4- И.п.

Упражнение 5. - "Прыжки".

прыжки на двух ногах, двигая руками вверх в низ.

УПРАЖНЕНИЕ на дыхание .

ЗАКАЛИВАНИЕ: Хождение босиком по дорожкам.

Приложение 4

Примерный точечный самомассаж лица для детей

Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.

Прилагая усилия, оказывая давление, «рисует» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.

Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.

Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

1. «Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

«Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

«Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.

«Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.

«Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.

«Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

«Мойся, мойся, обливайся!» – аккуратно поглаживаем щеки.

«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

Упражнения для коррекции свода стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение(1-3 мин).

2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе (2-5 мин.)

3. Ходьба на носках по наклонной плоскости - медленно (2-5мин)

4. Ходьба по палке(так же, как упражнение 3)

5. Катания мяча поочередно одной и другой ногой (2-5 раз)
6. Катание обруча пальцами ног так же поочередно (2-4мин.)
7. Приседание на гимнастической палке по поперечным сводом стопы, медленно, с опорой на стул(3-8раз)
- 8.Приседание на мяче, медленно, с опорой на стул или балансируя разведенными в стороны руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положение "сидя" на стуле, в среднем темпе(10-30раз)
10. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног (1-3мин)