

Российская Федерация
Свердловская область
Тавдинский городской округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11
623950, Свердловская обл., г. Тавда, ул. Омская, д. 1, тел. 8(34360)51090, e-mail:
273105@mail.ru
ИНН 6634007342 КПП 667601001 ОГРН 1026601903613

Загрудненко
Оксана Викторовна

Подписано цифровой
подписью: Загрудненко Оксана
Викторовна
Дата: 2021.09.02 11:52:44 +05'00'

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора
МАОУ СОШ № 11
от «31» августа 2021 г. № 126

ПРОГРАММА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ
«В ЦАРСТВЕ ЗДОРОВЬЯ»
В МАОУ СОШ № 11
(дошкольный уровень образования)

2021 г.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяющийся на протяжении последующей жизни. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

Документы, регламентирующие деятельность ОУ:

Проведение профилактических, закаливающих, оздоровительных и воспитательных мероприятий с детьми в летний период регламентируют:

- нормативные документы:

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.12.2020 № 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (вступили в действие с 01.01.2021г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 25.11.2013;
- Внутренние локальные акты.

В своем уставе Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рассматривает понятие «здоровье» как «...состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие».

В связи с вышесказанным на ведущее место выходят задачи ортобиотики, для решения которых разработана мини – программа «В царстве здоровья».

1.1. Цели и задачи реализации программы

В программу «В царстве здоровья», заложен ортобиотический подход к здоровьесформированию и здоровьесбережению.

Ортобиотика отталкивается от единства трех составляющих:

- Физическое здоровье – мышечная радость;
- Психическое здоровье – рефлексия и саморефлексия;
- Духовно-нравственное здоровье – создание ценностных ориентаций.

Позитивно воздействуя на один из видов здоровья, можно улучшить остальные.

Формула самосбережения представляет три группы здоровьесберегающих (ортобиотических) мероприятий:

1. Рекреация – физическое укрепление организма. Рекреация как форма двигательной активности является обязательным условием нормального функционирования организма.

2. Релаксация (греч. расслабление) – психическое расслабление. Релаксация как форма снятия нервного напряжения является важным этапом в функционировании организма, так как организм работает в ритме: напряжение – расслабление.

3. Катарсис (греч. очищение) – самоободрение, способ освобождения от отрицательных эмоций, возвышение личности. Катарсис – обязательное условие для обретения духовно-нравственного здоровья.

Двигательная активность, умение снимать мышечное и эмоциональное напряжение, самоободрение – составляющие оптимистического настроя человека.

Цель программы – комплексное решение проблем формирования всесторонне развитой личности. Создание условий для сохранения, укрепления здоровья детей, воспитание физически здоровых и гармонически развитой личности. Воспитание потребности здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Формирование реабилитационной базы в образовательном учреждении на основе внедрения спортивно – оздоровительных мероприятий;

2. Формирование навыков в закаливании организма, способности противостоять заболеваниям;

3. Вырабатывать навыки понимания своего эмоционального состояния и окружающих людей;

4. Уметь творчески выразить свою мысль через рисунок, лепку, пение, танец.

Программа «В царстве здоровья» охватывает весь педагогический процесс: ООД, развлечения, игры, праздники, самостоятельную деятельность детей. Построение программы тематическое, с учетом основных составляющих ортобиоза, что позволяет сделать обучение и развитие увлекательным процессом, где знание приходит к ребенку не только «извне», но и рождается внутри него самого, как собственный, жизненный опыт.

Познавательные занятия, которые в доступной форме знакомят детей с теоретическим материалом, обогащает сенсорный опыт ребенка и создает определенную базу для проведения практических занятий, проводятся в форме бесед, экскурсий.

Эти занятия включают:

- Наблюдения за явлениями природы;
- Беседы с детьми по теме занятия;
- Рассматривание и наблюдение за окружающим пространством;
- Чтение стихов, детских книг по данной теме, слушание музыки;
- Организация игр-драматизаций, моделирование по сказкам.

Материал занятий можно использовать в любом из режимных моментов, начиная с утреннего приема детей (беседы), проведения гимнастики, включая сон (гигиена сна), прием пищи, дидактические игры, разработанные по теме программы (игр-тесты, игры-загадки, игры-развлечения, сказки).

Программа «В царстве здоровья» включает следующие разделы:

1. «Семь сказочных царств вокруг нас»;
2. «Царство моего здоровья»;

1.2. Принципы и подходы к планированию и организации формирования культуры здоровья дошкольников:

1. *Принцип обогащения (амплификации) детского развития* – технологический принцип, сообщающий о постоянной объективной необходимости выстраивать яркую внешнюю форму воздействия на детей выпуклого, образного выражения отношения;

2. *Принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых и детей:* педагог не навязывает ребенку своих ощущений – он познает окружающий мир вместе с ним;

3. *Принцип комплексного подхода,* что обеспечивает развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях;

4. *Принцип игрового освоения ведущей деятельности* с учетом формулы трехступенчатой мотивации: «Хочу!», «Надо!», «Могу!»;

5. *Принцип этического соотнесения* – нравственно прочувственное и осмысленное отношение ребенка к природе, к своему телу, к самому себе, к людям;

6. *Принцип возрастной адекватности:* учет возрастных психофизических особенностей воспитанников при организации различной деятельности;

7. *Принцип динамичности* – возможность развития, преобразования технологии;

8. *Принцип взаимодействия с семьями детей:* вовлечение родителей в образовательную деятельность, выстраивание партнерских отношений, систематическая просветительская работа по укреплению здоровья и поддержанию здорового образа жизни семьи;

9. *Принцип мониторинга физического состояния и самочувствия ребенка:* проведение ежедневного мониторинга состояния физического, психического и духовно-нравственного здоровья детей.

1.3. Планируемый результат:

Работа по данной программе, при использовании технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортибиотика) поможет:

- благоприятному воздействию на психофизическое развитие детей;
- способствует поддержанию психосоматического благополучия детей;

- развитию двигательной активности детей;
- снижению уровня заболеваемости детей;
- формированию сознательной установки детей на сохранение и укрепление своего здоровья;
- поддержанию оптимистического настроения;
- сплочению детско-родительского коллектива.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

В программе определено содержание и организация оздоровительной деятельности с детьми по здоровьесберегающей и здоровьесформирующей технологиям, в соответствии с положениями и принципами ФГОС ДО.

Программа обеспечивает развитие и оздоровление детей в различных видах деятельности с учетом индивидуальных и физиологических особенностей.

Цикл здоровьесберегающих мероприятий в комплексе с игровой деятельностью образуют цель и смысл личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с ребенком, которые мотивируют ребенка на здоровый образ жизни, способствует становлению ценностей здорового образа жизни и укреплению собственного здоровья.

Подобный подход формирует в ребенке высокое ресурсное состояние:

- дыхание свободное, легкие движения, теплые руки и ноги, розовое лицо, живая мимика, выразительная речь (физическое здоровье);
- уверенность в своих силах, радость, желание творить, адекватность в поведении, творческое состояние (психическое здоровье);
- эффективно общаться, обучаться, справляться со всеми требованиями, предъявленными к нему педагогом (духовно-нравственное здоровье).

Подобный подход объединяет обучение, и воспитание в целостный образовательный процесс, который охватывает все направления развития:

- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами оздоровительной программы и может реализовываться в различных видах деятельности:

- двигательная деятельность;
- коммуникативно – игровая деятельность;
- познавательно-исследовательская;
- восприятие художественной литературы и фольклора;
- музыкальная деятельность;
- продуктивная деятельность.

Содержание программы

I блок: «Семь сказочных царств вокруг нас» (человек часть природы). Неразрывная взаимосвязь ребенка с природой и окружающим миром. Влияние природных факторов: солнца, воздуха и вод на укрепление здоровья человека.

Игры, беседы, упражнения, входящие в I блок программ, помогают решить данную задачу.

Тема 1. «Царство Солнца, Лета, Огня»

Задачи: 1. Научить детей расслаблению мышц конечностей и тела, элементарным навыкам управления сосудистым тонусом (ощущение тепла в руках, в брюшной полости).

2. Развивать способности детей к концентрации внимания, образное мышление и фантазию.

3. Учить передавать собственное телесное состояние в рисунке и др. видах творческой деятельности.

Тема 2. «В царстве водяного»

Задачи: 1. Отработать навыки и приемы мышечной релаксации.

2. Получить тактильные, слуховые, вкусовые ощущения.

3. Развивать образное мышление и воображение детей.

Тема 3. «Воздушное царство»

Задачи: 1. Раскрыть значение дыхания для жизнедеятельности человека.

2. Познакомить детей с техникой выполнения диафрагмального дыхания.

3. Помочь детям понять взаимосвязь дыхания с восприятием чувства внутреннего комфорта.

4. Развивать образное мышление и фантазию детей.

Тема 4. «Царство Земли»

Задачи: 1. Коррекция позвоночника. Выбатывать чувство опоры, силы, которые вбираем от Земли.

2. Профилактика плоскостопия, коррекция слуха.

3. Формировать способности детей видеть объект под новым углом зрения.

4. Воспитывать чувство тождественности человека и природы.

«Подземное царство»

Задачи: 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат (через работу с образными животными)

2. Проводить коррекцию зрения, слуха.

3. Активизировать и развивать тактильную, зрительную память ребенка.

4. Развивать познавательные способности, образное мышление.

Тема 5. «Царство Птиц»

Задачи: 1. Научить детей различным способам активизации жизненной силы.

2. Улучшать работу позвоночных дисков через конструирование структуры тела.

3. Развивать направленность воображения.

4. Воспитывать чувство эмпатии.

«Царство Зверей»

Задачи: 1. Закрепить различные способы активизации жизненной силы.

2. Раскрепостить голосовой аппарат.

3. Развивать управляемость воображения («входить» в воображаемые ситуации и «проживать» их)

4. Воспитывать чувство уверенности.

Тема 6 «Растительное царство»

Задачи: 1. Совершенствовать сенсорную чувствительность.

2. Развивать чувство опоры.

3. Работать над осанкой, коррекцией шейного отдела позвоночника.

4. Воспитывать познавательный интерес к природе, бережное отношение к ней.

5. Создать ощущение радости от общения с лесом и его обитателями.

«Царство деревьев»

Задачи: 1. Укрепить опорно-двигательный аппарат ребенка

2. Закрепить представления детей о лечебных свойствах деревьев (психофизический аспект: способность набираться от них силы).

3. Развивать чувство опоры.

4. Расширять образное представление об окружающем мире.

5. Воспитывать чувство единства человека и природы.

Тема 7 «Царство сказок»

Задачи: 1. Дать детям представление о телесной взаимосвязи человека и живой природы через понятие «волшебный мир природы»

2. Подвести детей к осознанию духовно-нравственного понятия «любовь» (окружающий мир создан для любящего человека).

3. Подвести детей к пониманию того, что волшебство часто невидимо глазом, но ощутимо сердцем.

4. Закрепить полученные на предыдущих занятиях практические навыки по управлению собственным психологическим и физиологическим состоянием.

II блок: «В царстве моего здоровья» (понятие о здоровье) Дать элементарные знания о своем теле. Взаимосвязь настроения и самочувствия. Умение управлять собственным эмоциональным состоянием, вырабатывая поведение, полезное для здоровья.

Тема 1 «Я и мое тело»

«Кто-кто в теремочке живет?»

Теоретическое содержание: Мир тела, знание тела, обучение заботе о теле. Познание способов сохранения своего тела и здоровья. Анатомно-психическое строение человеческого организма. Как органы организуют жизнь тела. Ценность здорового образа жизни.

Практическое содержание:

Тема занятий: «Кто-кто в теремочке живет?» (знакомство с внутренними органами), «Кухня теремка» (пути следования пищи), «Разноцветная игра» (зрение), «Обогреем теремок» (легкие), «Живая река» (сердце). Беседы, наблюдения: знакомство с основными органами человека (схемы, макеты).

Практический материал: Коррекция осанки, плоскостопие, дыхательная гимнастика, использования образов растений при знакомстве с органами

человека, использование цветового оформления групп для создания психологического комфорта.

Рисование: «Мой орган, каким я его себе представляю»

Музыка: функциональная музыка на расслабление мышц.

Тема: «Я и мои эмоции» «В Лукоморье»

Теоретическое содержание: Осознание эмоций. Эмоции и здоровье. Эмоции созидающие и разрушающие. Выражение эмоций движением, словами, средствами искусства. Настроение. Дать понять о настроении и его влияние на психическое здоровье человека. Работа с эмоциями и чувствами по созданию оптимистического жизненного настроения. Игры как средство эмоциональной релаксации.

Практическое содержание: Развитие эмоциональной сферы ребенка через обращение к художественным и изобразительным образам.

Практический материал: Рисование: «Кляксы», «Нарисуй свой страх». Музыка «Времена года», «Грезы», «Лунный свет».

Тема: «Я и окружающие меня люди»

Сказочный город вежливости.

Теоретическое содержание:

1. Участливое и внимательное отношение к окружающему миру и окружающим людям.

2. Создать позитивную мотивацию для физического и личностного развития.

3. Понятие «тепло общения».

4. Ролевые игры как способ взаимодействия, укрепление дружеских взаимоотношений между детьми.

5. Дисциплинировать, организация разумного режима.

6. Дать четкое представление о духовно – нравственных основах здоровья, вызвать положительное отношение к ценности собственной жизни и жизни других людей.

Практическое содержание: Театрализованная и творческая деятельность детей, тематические вечера развлечений, сюжетно-ролевые игры.

Практический материал:

Рисование: «Разноцветные полянки», «Лесенка самооценки».

Музыка «Если с другом вышел в путь», «Бременские музыканты».

Модель оздоровительной работы

Для реализации летней оздоровительной компании разработана модель, которая состоит из следующих этапов:

1. Организационно - информационный:

1.1. Создание условий для оздоровительной компании:

- подготовка и изучение нормативных документов, издание приказов, проведение инструктажа с сотрудниками по охране труда и укреплению здоровья

дошкольников, организация режима дня, режима питания, физического развития и воспитания;

- презентация плана работы по формированию культуры здоровья дошкольников (создание условий и подготовка к оздоровительной компании педагогического коллектива);

1.2. Анализ мероприятий по оздоровлению и закаливанию детей.

- создание условий для оздоровления и закаливания детей;
- мониторинг состояния здоровья детей (ведется медицинским работником МАОУ СОШ № 11, результаты заносятся в паспорт здоровья);
- рациональная организация двигательной деятельности;
- система эффективного закаливания;
- лечебно – профилактическая работа;
- комплекс гигиенических мероприятий;
- консультативно – информационная работа педагогов и родителей.

1.3. Реализация комплексно-тематического планирования работы с детьми (Приложение № 1) с учетом летних праздников и развлечений, дней Здоровья, целевых прогулок, организации выставок детского творчества и конкурсов семейного мастерства.

2. **Административно – управленческий контроль:**

- контроль и руководство за воспитательно-оздоровительной работой;
- административно – хозяйственная деятельность.

3. **Организация методической работы:**

- консультации;
- тематические выставки;
- разработка методических рекомендаций;
- оборудование и пополнение методического кабинета, групп, прогулочных участков детского сада;
- работа с семьей.

4. **Заключительный:**

- анализ оздоровительной работы;
- мониторинг состояния здоровья детей;
- подведение итогов оздоровительной работы.

№ п/п	Содержание	Срок реализации	Исполнители	Отметк а о выполн ении
1.1. I этап: Организационно - информационный				
Создание условий для оздоровительной компании				
1.	Педагогический совет «Подготовка к оздоровительной компании, утверждение плана оздоровительной работы по	Август	Старший воспитатель	

	формированию культуры здоровья воспитанников»			
2.	Изучение нормативных документов, регламентирующих деятельность МАОУ СОШ № 11 по формированию культуры здоровья воспитанников	Сентябрь	Старший воспитатель	
3.	Проведение инструктажа с сотрудниками: - организация охраны жизни и здоровья детей; - профилактика детского травматизма; - ОТ и выполнение требований ТБ на рабочем месте; - профилактика пищевых отравлений и кишечных инфекций; - Организация питьевого режима; - ТБ при проведении массовых мероприятий, по проведению спортивных и подвижных игр, спортивных соревнований; - правила оказания первой помощи;	Сентябрь По необходимости	Старший воспитатель, Медицинский работник, ответственный по профилактике ДДТТ	
4.	Проведение инструктажа с детьми: - по предупреждению травматизма; - соблюдение правил поведения в природе; - соблюдение правил поведения во время выхода за территорию детского сада;	Сентябрь По необходимости	Старший воспитатель Воспитатели	
5.	Проведение медицинских осмотров воспитанников, определение уровня физического здоровья	По графику	Медицинский работник	
6.	Организация и проведение консультаций для воспитателей и специалистов: - «Организация закаливающих мероприятий»; - «Организация детского творчества по формированию ЗОЖ»; - «Организация тематических площадок на территории ДОУ»;	По запросу	Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре,	
7.	Организация развивающей предметно-пространственной среды: - уголок здоровья; - уголок двигательной активности; - уголок Доктора Айболита.	В течение года	Старший воспитатель	

1.2. II этап: Административно – управленческий контроль				
1.	Административно – хозяйственная работа: - завоз песка; -нанесение разметки для подвижных и спортивных игр, городка по ПДД; - подготовка спортивной площадки; - пополнение выносного оборудования для различных видов деятельности (экспериментальной, познавательной, физкультурной и пр.)	В течение года	Старший воспитатель Заведующий хозяйством	
8.	Контроль за организацией закаливания, проведения подвижных игр, различных гимнастик, развлечений, досугов.	В течение года	Старший воспитатель	
9.	Контроль планирования и организации деятельности в течение дня: -познавательно – исследовательской, - опытно-экспериментальной, -трудовой, - экологической, -игровой, - физкультурно – оздоровительной.	В течение года	Старший воспитатель	
3.	Тематический контроль: - Организация закаливания дошкольников; - Применение здоровьесберегающих, здоровьесохраняющих технологий; - Организация двигательной активности дошкольников; - Заполнение журналов здоровья.	По графику	Старший воспитатель Инструктор по физической культуре	
4.	Предупредительный контроль: • анализ календарного планирования; • соблюдение режима дня; • финансово – хозяйственная деятельность; • выполнение натуральных норм питания; • вовлечение родителей в детскую деятельность; • проверка наличия и сохранности выносного оборудования.	В течение года	Старший воспитатель, Медицинский работник	

5.	Оперативный контроль: • выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей; • организация питания: документация; • организация работы с детьми в течение дня; • проведение намеченных мероприятий; • ведение документации; • закладка основных продуктов; • требований к организации профилактических мероприятий; • организации работы по ПДД, ПБ.	В течение года	Старший воспитатель, Заведующий хозяйством, Медицинский работник	
----	---	----------------	--	--

1.3. III этап: Организация методической работы

1.	Консультации для педагогов: • «Особенности организации работы по формированию культуры здоровья дошкольников»; • «Правильная организация закаливающих процедур»; • «Оказание первой медицинской помощи»; • «Планирование и организация спортивных игр на прогулке»; • «Организация детского творчества» • «Организация адаптационного периода»; • «Создание развивающей предметно-пространственной среды в группах».	В течение года	Старший воспитатель Инструктор по физической культуре Медицинский Работник, Воспитатели	
2.	• Семинар: «Система закаливания» (профилактические мероприятия и их влияние на детский организм, закаливание, методы, приемы, способы проведения закаливающих мероприятий, требования к организации закаливания, ограничения для проведения данных процедур); • Семинар – практикум: 1) «Обучение элементам спортивных	По плану	Старший воспитатель Инструктор	

	<i>игр (мини-футбол, пионербол, настольный теннис и пр.)</i> 2) «Игры в адаптационный период». 3) Практикум на учебном перекрестке «Если свет зажегся красный?»		по физической культуре Ответственный по ПДД	
3.	Оформление памяток: • Кишечная инфекция; • Предупреждение травматизма; • Где живут витамины? • Вакцинация гриппа;	В течение года	Старший воспитатель, медицинский работник	
4.	Тематическая выставка методических пособий в помощь педагогу: - «Организация поисково - исследовательской деятельности»; - «Организация физкультурно - оздоровительной работы»; - «Организация спортивных игр с детьми»; - «Создание развивающей среды в группе».	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели старшей и подготовительной группы, инструктор по физической культуре	
5.	Подготовка методических рекомендаций: - Организация работы по двигательной деятельности с детьми; - Оборудование Центров развития; - Организация образовательного пространства и развивающей среды в работе с детьми.	В течение года	Старший воспитатель	
6.	Смотр-конкурс: - Конкурс рисунков «Мы за ЗОЖ»; - Смотр-конкурс участков «Спорт – это здоровье!»	По плану	Старший воспитатель	
7.	Индивидуальная работа с педагогами	по запросам	Старший воспитатель	

3.4. Работа с детьми

1.	Комплексно - тематическое планирование воспитательной работы с детьми по формированию культуры здоровья воспитанников.	По ежедневному планированию	Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре	
----	--	-----------------------------	---	--

3.5. Физкультурно-оздоровительная работа

1.	Мониторинг состояния здоровья детей	По плану	Воспитатели	
----	-------------------------------------	----------	-------------	--

2.	Организация двигательной активности детей через интеграцию образовательных областей	В течение года	Воспитатели Инструктор по физической культуре	
3	Организация приема детей, утренней гимнастики, образовательной деятельности по физической культуре на свежем воздухе.	В течение года	Воспитатели Инструктор по физической культуре	
4.	Проведение антропометрических измерений	По плану мед. работника	Медицинский работник	
5.	Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе: 1. Приобретение спортивного и игрового оборудования для организации физической культуры (для п/и, элементов спортивных игр); 2. Организация подвижных игр, подвижных игр с правилами; игровых упражнений, игровых ситуаций с включением разных форм двигательной активности детей; 3. Организация спортивных праздников, досугов: - «Путешествие к планете Здоровья, знакомство со Здравейкой»; - «Прогулка по царству Физкультуры»; - «Я – здоровье берегу, сам себе я помогу!»; - «По следам здоровья»; - «День Нептуна»; - Флэш-моб «Мы за здоровый образ жизни»; - Игра-вертушка «Семейный сундучок» (фестиваль народных игр); - Квест-игра «планета Здоровья».	В течение года По плану	Инструктор по физической культуре Воспитатели	
6.	Закаливание в течение дня (<i>Приложение № 4</i>): - закаливания в течение дня в соответствии с разработанной системой закаливания (дозированные солнечные ванны; босохождение по массажным дорожкам, самомассаж,	В течение года	Воспитатели	

	воздушные ванны, сон при открытых окнах); - полоскание рта и горла; - обширное умывание; - обливание ног; - дыхательная гимнастика.			
7.	Гимнастика в течение дня: 1. Корректирующая гимнастика 2. Профилактика плоскостопия 3. Профилактика нарушения осанки 4. Пальчиковая, артикуляционная, дыхательная и др. гимнастики	В течение года	По плану Инструктора по физической культуре Воспитатели в течении дня	
8.	Беседы с детьми по предупреждению желудочно – кишечных заболеваний, микроспории.	В течение года	Воспитатели	
9.	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по обогащению двигательного опыта, формирования физических качеств и навыков на прогулке (<i>Приложение № 1</i>)	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели	
10	Ежедневная витаминизация блюд	В течение года	Медицинский работник	

3.6. Работа с семьей

1.	1. Анкетирование родителей «Закаливание детей» Цель: выяснение вопроса о степени закаленности детей и дальнейшего планирования закаливающих мероприятий для достижения успеха в оздоровлении ребенка. 2. Консультация «Закаливание – профилактика простудных заболеваний». 3. Работа с родителями детей, вновь принятых детский сад (утро радостных встреч, музыкотерапия и пр.), рекомендации родителям вновь поступающих детей. 4. Стендовая информация о закаливании детского организма. 5. Стендовая информация об организации двигательной активности детей. 6. Консультирование родителей о нужности формирования культуры	По плану	Старший воспитатель, воспитатели	
----	--	----------	----------------------------------	--

	здоровья.			
2.	Привлечение родителей к организации и проведению совместных досугов. Проведение совместных спортивных мероприятий. Организация выставки фотографий «Я и спорт», «Я за ЗОЖ!».	В течение года	Воспитатели	
3.7. IV Заключительный: Анализ оздоровительной работы				
	Анализ оздоровительной работы по формированию культуры здоровья воспитанников	Май – Июнь	Старший воспитатель , воспитатели	
	Фотовыставка «Папа, мама и я – спортивная семья!».	По плану	Старший воспитатель	
	Мониторинг состояния здоровья	По графику	Воспитатель и, мед работник	
	Педагогический совет «Анализ оздоровительной работы по формированию культуры здоровья дошкольников». Корректировка программы.	Май	Ст. воспитатель	

Формы оздоровительных мероприятий по формированию культуры здоровья дошкольников

1. Организованная образовательная деятельность это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Организованные мероприятия в ОД, должны исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно-сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Физические упражнения подбираются в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования.

Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения еженедельно в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада).

2. Утренняя гимнастика. Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров. Коррекционная гимнастика включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.

3. Подвижные игры. Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.

Виды игр:

- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);
- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;
- дворовые;
- народные;
- с элементами спорта (бадминтон, футбол).

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для детей младшего дошкольного возраста 15 минут.

4. Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы). Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности. Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность:

младшая группа – 6 минут; средняя группа — 8 минут;

Варианты:

- упражнения на развитие мелкой моторики;
- ритмические движения;
- упражнения на внимание и координацию движений;
- упражнения в равновесии;

- упражнения для активизации работы глазных яблок.
- упражнения в равновесии;
- корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы

5. Элементы видов спорта, спортивные упражнения (для детей младшей группы). Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.

Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю.

Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность: 10-20 минут;

6. Гимнастика пробуждения. Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера.

Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений:

- с предметами и без предметов;
- на формирование правильной осанки;
- на формирование свода стопы;
- имитационного характера;
- сюжетные или игровые;
- с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер);
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии.

Место проведения – спальная комната. Гимнастика пробуждения для всех возрастных групп продолжительностью: 3—5 минут. Гимнастика после дневного сна для всех возрастных групп: 7—10 минут.

7. Индивидуальная работа в режиме дня. Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал в процессе НОД, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Проводится в спортивном зале. Время устанавливается индивидуально.

8. Закаливающие мероприятия. Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:

- элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса);
- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);
- специальные водные, солнечные процедуры, которые назначаются врачом.

III. Организационный раздел

Распорядок дня детей дошкольного возраста

(оздоровительный) теплый период года (июнь – август)

Режимные моменты, деятельность	Средства и формы работы с детьми
Прием детей на улице.	Обеспечить постепенное вхождение ребенка в жизнь детского сада; создать спокойный психологический комфортный настрой для каждого ребенка; способствовать укреплению интимно-личностного контакта воспитателя с каждым ребенком; содействовать формированию у детей чувства общности. Прием детей. Прогулочно-игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, общение и др.
Утренняя гимнастика	Физиологическая активизация организма ребенка Разные комплексы гимнастики: игровая, беговая, ритмическая. Гимнастика (артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)
Возвращение с прогулки (самообслуживание, взаимопомощь) Подготовка к завтраку (дежурство). Завтрак.	Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи (внешний вид, чистые руки). Умывание прохладной водой. Фольклорное, литературно-художественное сопровождение. Индивидуальная работа с детьми. Деятельность по развитию самостоятельности, ответственности (мытьё рук, прием пищи, складывание игрушек на место и т.д.) Формирование навыков культурного поведения за столом (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Этикетные формы приема пищи. Объяснение особенностей приготовленных блюд, их значения для здоровья человека.
Свободная деятельность воспитателя и детей	Обеспечение условий для переноса в свободную деятельность знаний, умений и навыков детей, полученных в разных формах совместной деятельности. Обогащенная пространственная предметно-развивающая среда, адекватная теме дня. Самодетельные игры детей, организованные по собственной инициативе. Индивидуальная работа по плану. Проблемные ситуации. Интегрированная деятельность в центрах развития детей по интересам. Игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная, двигательная деятельность, коммуникативная, трудовая, чтение.
Подготовка к прогулке (самообслуживание)	Формирование навыков самообслуживания. Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание).

Дневная прогулка	<i>Укрепление здоровья детей и оптимизация двигательной активности. Создание радостного, приподнятого настроения. Создание условий для разнообразной самостоятельной двигательной активности; подвижные дидактические игры; подвижные игры с правилами; игровые упражнения; соревнования; народные игры, пробежки; самодеятельные игры детей. Тропа здоровья</i> <i>Образовательная деятельность по плану музыкального работника и инструктора по физической культуре</i> <i>Развитие познавательных интересов детей.</i> Целевые прогулки, познавательные беседы, наблюдения, элементы экспериментирования, опыты в сенсорном саду. <i>Развитие художественно-эстетического восприятия детей к окружающей действительности.</i> Созерцание красоты природы на участке или за его пределами. Прогулки по «красивым местам». Наблюдение за объектами живой, неживой природы, явлениями природы в сенсорном саду. Самостоятельная художественная деятельность детей. <i>Создание условий для возбуждения интереса к трудовой деятельности на участке д/с.</i> Наблюдение за трудом взрослых. Совместный со взрослыми посильный труд на участке. Самодеятельные игры детей по интересам. Игры с выносным инвентарем.
Возвращение с прогулки (самообслуживание, взаимопомощь) Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду (дежурство). Обед	<i>Формирование навыков самообслуживания.</i> Закрепление алгоритма последовательности раздевания. <i>Формирование навыков аккуратности,</i> потребности ухода за одеждой и обувью (складывать правильно и на место), взаимопомощи. Художественное слово. Помощь взрослых и детей. <i>Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи</i> (внешний вид, чистые руки, убраны за собой игрушки – по необходимости). Помощь воспитателя в осуществлении культурно-гигиенических норм (для детей раннего, младшего возраста). <i>Формирование навыков культурного поведения за столом</i> (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Формы этикета. Совершенствование навыков культурного поведения за столом.
Дневной сон	<i>Восстановление психофизического потенциала ребенка.</i> Температурный режим – 17-19 градусов. Местное проветривание. Режим тишины.
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры.	<i>Создание условий для постепенного физиологического пробуждения детей. Физиологическая активизация организма ребенка. «Ленивая» (оздоровительная) гимнастика. Тренажерные дорожки. Закаливающие процедуры. Музыкальное сопровождение. Художественное слово.</i>
Подготовка к	<i>Формирование навыков самообслуживания.</i>

полднику. Полдник	<i>Формирование гигиенических навыков</i> (умывание, полоскание горла). Соблюдение алгоритмизации технологии выполнения гигиенических процедур. <i>Совершенствование навыков культурного поведения за столом.</i>
Свободная деятельность воспитателя и детей	Игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная, двигательная деятельность, общение (в т.ч. с учетом региональной специфики)
Подготовка к прогулке (самообслуживание)	<i>Формирование навыков самообслуживания.</i> Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание).
Прогулка.	<i>Укрепление здоровья детей и совершенствование основных видов движений. Формирование у детей чувства общности.</i> Подвижные игры, наблюдения по инициативе детей или воспитателя. Свободная самостоятельная деятельность детей. Рассказы воспитателя о детях, результатах дня и о предстоящем дне.

Примечание: Взаимодействие с семьей осуществляется во всех организационных формах, в соответствии с поставленными задачами, планом работы

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы	
	Ранний возраст	Дошкольный возраст
1.1. Воздушно-температурный режим:	От +20 до + 22°С	От +20 до + 22°С
• Одностороннее проветривание	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей	
• Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С	
— Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.	
— Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22 °С	+ 21 °С
— Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.	
1.2. Воздушные ванны:		
• Прием детей на воздухе	В летний период	
• Утренняя гимнастика	В летний период на улице.	
• Физкультурные занятия	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе	
• Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. холодное время года: при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.	
• Хожение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С.	
• Дневной сон без маек	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием температуры + 20 °С + 20 °С	
• После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы	
1.3. Водные процедуры:	Умывание, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры.	
• Гигиенические процедуры	В летний период - мытьё ног.	

Список литературы

1. Белая, К.Ю., Сотникова, В.М. Разноцветные игры [Текст] / К.Ю. Белая, В.М. Сотникова. – М.: Линка-пресс, 2007. – 336 с.
2. Доронова, Т.Н. Играют взрослые и дети: из опыта работы дошкольных образовательных учреждений России [Текст] / Т.Н. Доронова – М.: Линка-пресс, 2006. – 208 с.
3. Пенькова, Л.А. Под парусом Лето плывет по Земле [Текст] : методическое пособие для работников дошкольных учреждений, студентов педагогических вузов и колледжей / Л.А. Пенькова. – М.: Линка-пресс, 2006. – 288 с.
4. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - 3-е изд., исп. и доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 208 с.
5. Дубровский, В.И. Валеология: Здоровый образ жизни [Текст]: учебное пособие / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 1999.
6. Кареева, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников [Текст]: планирование, система работы / Т.Г. Кареева. – Волгоград : Учитель, 2010. – 170
7. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья. [Текст]: программа оздоровления дошкольников / М.Ю. Картушина. - М.: ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд. – 208 с. - (Детский сад с любовью).
8. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет [Текст] / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128 с. - (Серия «Вместе с детьми»).
9. Тимофеева Л.Л. Планирование образовательной деятельности и оздоровления детей в ДОО в летний период. 2014.-224 с.
10. Кузнецова, М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ [Текст]: практическое пособие / М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис – пресс, 2007. – 112 с. – (Дошкольники: воспитание и развитие).
11. Никанорова, Т.С., Сергиенко, Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст] / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж: Ч.П. Лакоценин С.С., 2007. – 96 с.
12. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет [Текст] / И.М. Новикова. – М.: Мозаика – Синтез, 2009. – 96 с.
13. Оздоровление детей в условиях детского сада [Текст] / под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 112 с. – (Библиотека руководителя ДОУ).
14. Павлова, М.А., Лысогорская, М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения [Текст]: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт. – сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.
15. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет [Текст]: комплексы оздоровительной гимнастики / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика – Синтез, 2010. – 128 с.

16. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст]: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2005 - 271 с.
17. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - 3-е изд., исп. и доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 208 с.
18. Харченко, Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников [Текст] / Т.Е. Харченко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 96 с.
19. Чупаха, И.В., Лужаева, Е.З., Соколова, И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе [Текст] / И.В. Чупаха, Е.З. Лужаева, И.Ю. Соколова. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2004. – 400 с.