

*муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 59»*



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 59»
Н.Ю. Мельникова

Приказ № 02-02/136 от 07.09.2021г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
здоровьесбережения
в рамках реализации ФГОС
«Здоровый ребенок»
на 2021-2024 год***

город Ярославль
2021 год

Оглавление

1.	Актуальность разработки программы	3 стр.
2.	Концепция программы «Здоровый ребенок» и её основные направления	4 стр.
3.	Структура двигательного режима детей	6 стр.
4.	Система адаптации детей и семьи к детскому саду	8 стр.
5.	Основные направления работы с семьей по сохранению и укреплению здоровья ребенка	9 стр.
6.	План мероприятий по снижению заболеваемости в ДОУ	9 стр.
7.	Система закаливания	13 стр.
8.	Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	15 стр.
9.	Методика физкультурно-оздоровительной работы	21 стр.
10.	Приложение	24 стр.

Актуальность разработки программы

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

В дошкольном учреждении формирование здоровья ребенка, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, какими программами пользуются его педагоги.

Анализ программ и рекомендаций для детских дошкольных учреждений, по мнению специалистов по физической культуре, показал, что состояние здоровья дошкольников напрямую зависит от уровня их двигательной активности.

Исходя из вышесказанного, наш педагогический коллектив пришел к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического и психического здоровья, но и обучения в целом, организации режима, профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми. Актуализации внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Педагогический коллектив, реализуя основную образовательную программу ДОУ, разработанную на основе ФГОС ДО, с учетом примерной образовательной программы, с использованием авторской программы «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой), пришёл к выводу, что в программе не реализуется потребность детей в движении. В течение дня не выполняется физиологически необходимое ребенку количество движений, непосредственная образовательная деятельность по физической культуре не решает проблемы тренировки сердечно-сосудистой системы, терморегуляционного аппарата, следовательно, не дают должностного эффекта в укреплении здоровья. Физкультурные занятия однообразны, т.к. подчиняются определенной жесткой методике их проведения, не развивают интерес к спорту, в ходе их трудно выявить способности и склонности детей, еще труднее их развить.

На основании вышеизложенных выводов мы изучили программу В.Г. Алямовской «Здоровье», опираясь на изученную литературу: «Как воспитать здорового ребенка». Разрабатывая базовую оздоровительную программу В.Г. Алямовской «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада: детей, сотрудников, родителей, решила вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное нравилась детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

Разрабатывая программу «Здоровый ребенок» на 2021-2024 год, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми органически входила в жизнь МДОУ, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в МДОУ «Детский сад № 59», задачи, а также пути их реализации.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- физкультурный зал во 2 здании, который оборудован необходимым спортивным инвентарём;
- 2 музыкально-физкультурных зала в каждом из зданий;
- имеется картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами;
- имеется методический материал для развития основных видов движения, физкультминуток и пальчиковых игр;
- в группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных и музыкальных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.

Концепция программы «Здоровый ребенок» и её основные направления

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка как в семье, так и в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей образовательной деятельности МДОУ «Детский сад № 59»: не только в плане физического воспитания, но и образования в целом, организации режима, индивидуальной работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение.

Особенностью организации и содержания образовательной деятельности должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всей образовательной деятельности.

4. Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

5. Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей посредством создания условий для совместной деятельности педагогических работников и семьи; формирование у родителей, педагогов, воспитанников положительного отношения к сохранению собственного здоровья.

Задачи:

- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- Внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательную деятельность ДОУ.
- Создавать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметно-пространственную среду и соответствующую двигательную активность ребёнка.
- Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
- Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

Основные направления программы:

- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
- Решение оздоровительных задач средствами физкультуры.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики.
- Обеспечение благоприятного течения адаптации.
- Изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
- Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний.

Формы взаимодействия:

- Непосредственная образовательная деятельность.
- Прогулки.
- Совместные досуги с родителями.
- Спортивные праздники и развлечения.

Ожидаемые результаты:

- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье.
- Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
- Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
- Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.
- Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижение уровня заболеваний.

- Улучшение показателей здоровья дошкольников: повышение индекса здоровья, снижение пропуска по болезни одним ребенком.
- Улучшение показателей здоровья дошкольников: увеличение % посещаемости.

Объект программы:

- Воспитанники дошкольного возраста МДОУ «Детский сад № 59»;
- Семьи детей, посещающих МДОУ «Детский сад № 59»
- Педагогический коллектив МДОУ «Детский сад № 59».

Сроки реализации программы – 2021-2024 год.

Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности в МДОУ «Детский сад № 59»:

Первоосновой здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОУ:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012г.;
- «Об утверждении ФГОС ДО» приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 с изменениями;
- Инструктивно-методическое письмо Минобразования России «О гигиенических требованиях, максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.00;
- Приказ Минздрава России от 5 сентября 2013г. № 627-н «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»
- Устав МДОУ «Детский сад № 59».
- организация мониторинга здоровья дошкольников (Приказа Минздрава РФ от 03.07.2000г. № 241 «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»);
- организация и контроль питания детей (СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
- организация профилактических мероприятий и здоровьесберегающей среды в ДОУ (СанПиН 2.4.3648-20);

Структура двигательного режима детей

Физкультурно-оздоровительные мероприятия:

	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале.
2.	Двигательная разминка.	Ежедневно во время перерыва между образовательной деятельностью
3.	Физкультминутка.	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания непосредственной образовательной

		деятельности.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно
5.	Оздоровительный бег.	Два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, в конце утренней прогулки. Длительность - 3-4 минут
6.	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой и точечным самомассажем.	Ежедневно, в групповых и спальнях комнатах, в зале.

Образовательная деятельность:

	Формы организации	Особенности организации
1.	По физической культуре	Три раза в неделю (одно на улице)
2.	Музыка	Два раза в неделю

Самостоятельная двигательная деятельность:

	Формы организации	Особенности организации
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.

Физкультурно-массовые деятельность:

	Формы организации	Особенности организации
1.	Неделя здоровья «Нехворайка»	Два раза в год (осень, весна)
2.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц.
3.	Спортивный праздник	Четыре-пять раз в год, в помещении и на открытом воздухе.

Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи:

	Формы организации	Особенности организации
1.	Совместная физкультурная деятельность детей с родителями.	Определяются инструктором по физ.культуре, воспитателем по желанию родителей.
2.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада.	Определяются инструктором по физ.культуре, воспитателем по желанию родителей.

Система адаптации детей и семьи к детскому саду:

Цель: Создание комфортных условий для всех участников адаптационного процесса (ребенок, родители, педагоги) при поступлении ребенка в ДОО

Задачи:

- Установить доверительные отношения между всеми участниками образовательной деятельности: ребенком, родителями и сотрудниками ДОО;
- Научить ребенка ориентироваться в новой обстановке и строить взаимоотношения со сверстниками и педагогами;
- Помочь ребенку привыкнуть к режиму детского сада;
- Выработать наиболее целесообразные методы и единый стиль воспитания детей в ДОО и семье.

Реализация программы:

- Консультации для родителей по вопросам физического развития детей раннего и дошкольного возраста, проведению закаливания;
- Рекомендаций для родителей по укреплению здоровья ребенка в ДОО и семье;
- Индивидуальные консультации медицинской сестры и воспитателя;
- Ведение индивидуального режима периода адаптации и адаптационных листов.

Ожидаемый результат:

- Успешная адаптация детей ясельного возраста к дошкольному учреждению;
- Снижение заболеваемости детей в ДОО;
- Повышение доверия родителей к деятельности дошкольного учреждения.

Основные направления работы с семьей по сохранению и укреплению здоровья ребенка



План мероприятий по снижению заболеваемости в ДОУ

Профилактические мероприятия:

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Срок</i>	<i>Ответственный</i>
1	Осуществлять прием детей в ДОУ при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.	в течение года	Ст. медсестра воспитатели
2	Обеспечить подготовку образовательного учреждения к работе в условиях сезонного подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, в том числе: <ul style="list-style-type: none"> • Подготовку и обучение персонала ДОУ по вопросам профилактики гриппа и 	В период подъема заболеваемости	Заведующий Ст. медсестра воспитатели

	<p>ОРВИ;</p> <ul style="list-style-type: none"> Наличие наглядной информации в ДОУ о возможном риске заражения, симптомах гриппа, мерах личной профилактики. Организацию системы раннего активного выявления среди сотрудников и воспитанников случаев заболеваний ОРВИ и своевременной изоляции заболевших; Отстранение от работы или посещения ДОУ лиц с признаками острых респираторных инфекций; Проведение комплекса мер по неспецифической профилактике ОРВИ; Поддержание в ДОУ оптимального температурного режима, дезинфекции, режимов проветривания; Введение карантинных мероприятий (закрытие) в ДОУ, при отсутствии по причине заболеваемости ОРВИ более 25% детей; 		
3	Провести разъяснительную работу с родителями воспитанников и сотрудниками ДОУ по вопросу вакцинации от гриппа. Оказывать содействие в организации и проведении прививочной компании против сезонного гриппа воспитанникам и сотрудникам ДОУ.	ежегодно	Ст. медсестра воспитатели
4	Качественно проводить сезонную неспецифическую иммунокорректирующую профилактику гриппа и ОРЗ с использованием фитонцидов (лук, чеснок).	сентября - март	Ст. медсестра воспитатели
5	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.	постоянно	Ст. медсестра воспитатели

Противоэпидемические мероприятия:

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	ежедневно	Заведующий Ст. медсестра воспитатели

2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	ежедневно	Ст. медсестра
3	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	Во время инфекционных заболеваний	Заведующий Ст. медсестра
4	Организация дезинфекции помещений по режиму работы с вирусной инфекцией, использование бактериоцидных ламп.	Во время инфекционных заболеваний	Ст. медсестра младшие воспитатели
5	Контроль за состоянием здоровья детей.		Ст. медсестра воспитатели врач

Система оздоровительной работы:

<i>№</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Формы работы</i>
1	Использование вариативных режимов дня.	Режим дня по возрастным группам и времени года (теплый и холодный период).
2	Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период; • Создание психологически комфортного климата в ДОУ; • Обеспечение педагогами положительной; эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности; • Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми; • Формирование основ коммуникативной деятельности у детей; • Диагностика и коррекция развития.
3	Виды организации режима двигательной активности детей: <ul style="list-style-type: none"> • Организованная деятельность • Совместная деятельность • Самостоятельная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Физкультминутки • Физкультурные занятия • Физические упражнения после сна • Спортивные праздники • Спортивные игры • Подвижные игры на воздухе и в помещении • Оздоровительный бег на воздухе • Спортивные досуги • Неделя здоровья

		<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
4	Система работы с детьми по формированию культурно гигиенических навыков и здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности • Формирование основ безопасной жизнедеятельности
5	Организация питания	<ul style="list-style-type: none"> • Сбалансированное, питание в соответствии с действующими натуральными нормами • Витаминизация третьего блюда.
6	Оздоровительное и профилактическое сопровождение. Общеукрепляющие мероприятия.	<p>Обеспечение здорового ритма жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим (адаптационный период); • режим дня в соответствии с возрастными особенностями; • организация комфортного микроклимата группы. <p>Гигиенические и водные процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытьё рук, ног; • игры с водой; • обеспечение чистой среды. <p>Свето-воздушные ванны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах (в теплый период); • прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); • обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. <p>Активный отдых:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развлечения, праздники; • игры-забавы; • дни здоровья. • каникулы. <p>Музтерапия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкальное оформление фона образовательной деятельности; • музыкально-театральная деятельность; • хоровое пение.

		<p>Психогимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие мышечного напряжения. <p>Спецзакаливание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровой точечный самомассаж; • расширенное умывание; • дыхательная гимнастика. <p>Пропаганда здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наглядные пособия; • бесед; • занятия (ОБЖ).
--	--	---

Система закаливания

факторы	мероприятие	Место в режиме дня	периодичность	дозировка	возраст			
					3-4	4-5	5-6	6-7
вода	Полоскание рта	После каждого приема пищи	Ежедневно 3 раза в день	50-70мл воды t воды +20	+	+	+	+
	Полоскание горла	Перед сном	Ежедневно	50-70мл р-ра нач. t воды +36+20		+	+	+
	Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+
воздух	Облегченная одежда	В течение дня	Ежедневно	-	+	+	+	+

	Одежда по сезону	На прогулке	Ежедневно	-	+	+	+	+
	Прогулки на свежем воздухе	В первой и второй половине дня	Ежедневно	От 1,5 до 4ч в зависимости от сезона и погоды	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика на воздухе	Май-сентябрь	Ежедневно	в зависимости от возраста	+	+	+	+
	Физкультурные занятия на воздухе	-	В течение года	10-30 мин в зависимости от возраста	+	+	+	+
	Воздушные ванны	После сна	Ежедневно в течении года	5-10мин, в зависимости от возраста	+	+	+	+
		На прогулке	Июнь-август	-	+	+	+	+
	Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно	6 раз день	+	+	+	+
	Дневной сон с открытой фрамугой		Ежедневно	t воздуха в помещении +15+16		+	+	+
	Контрастные воздушные ванны	После сна	Ежедневно	12-13 мин не менее 6 перебежек по 1- 1,5 мин t воздуха +13+16 t воздуха +21+24	+	+	+	+
	Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультурных занятиях, на прогулке, после сна	Ежедневно	3-5 упражнений	+	+	+	+
<i>солнце</i>	Дозированные солнечные ванны	На прогулке	Июнь-август с учетом погодных	С 9-10 по графику	До 25 ми	+	+	

			условий		н				
					До 30 ми н			+	+
<i>рецепты</i>	Босохождение по массажным дорожкам	После сна	Ежедневно	3-5 мин		+			
				5-8 мин			+		
				8-10 мин				+	
				10-15 мин					+

Особенности организации физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, и другие.

Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 – 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Оценка эффективности физического развития осуществляется на основе динамики состояния здоровья детей, развития двигательных качеств и навыков на каждом году жизни.

Эффективность занятия по физической культуре зависит не только от его содержания и организации, но и от санитарно-гигиенических условий, в которых оно проводится. Проверку условий и санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий (групповые участки, спортивная площадка, физкультурный зал), физкультурного оборудования и инвентаря, спортивной одежды и обуви осуществляют органы Роспотребнадзора, заведующий, старшая медсестра.

Температура воздуха в помещении, где организуются занятия, должна быть 19-20°C. Перед проведением занятия проводится сквозное и угловое проветривание и влажная уборка. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении. Широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года допускается в присутствии детей. Для соблюдения температурного режима, во время занятия, при необходимости, должны быть открыты фрамуги, форточки. На занятиях дети занимаются в спортивной одежде (спортивная майка (футболка), шорты, носочки, обувь на светлой резиновой подошве).

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в группе раннего возраста – 7-10 мин.,
- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также прогулки по маршруту (экологической тропы).

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны воспитателя.

Требования к организации образовательной деятельности и режима дня:

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 – 12,5 часов, из которых 2,0 – 2,5 отводится дневному сну, для детей от 1,5 до 3 лет продолжительность дневного сна не менее 3 часов.

Детей с трудным засыпанием и чутким сном рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

- в группе раннего возраста (2-3 года) – 1 час 30 мин.,
- в младшей группе (3-4 года) - 2 часа 45 мин.,
- в средней группе (4-5 лет) - 4 часа,
- в старшей группе (5-6 лет) - 6 часов 15 минут,
- в подготовительной (6-7 лет) - 8 часов 30 минут.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 3-го года жизни не более 10 минут, 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их проводят:

- для детей 3-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 10 минут;
- для детей 4-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут;
- для детей 5-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- для детей 6-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- для детей 7-го года жизни – не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должна занимать не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Непосредственно образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует проводить в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей рекомендуется сочетать ее с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.

Домашние задания воспитанникам дошкольных образовательных организаций не задают.

В разновозрастных группах продолжительность непосредственно образовательной деятельности следует дифференцировать в зависимости от возраста ребенка. С целью соблюдения возрастных регламентов продолжительности непосредственно образовательной деятельности следует начинать со старшими детьми, постепенно подключая к ней детей младшего возраста.

В течении года (ноябрь – март) для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В дни каникул и в летний период непосредственно образовательную деятельность проводить не рекомендуется. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, квесты и др., а также увеличивать продолжительность прогулок.

Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в младшей и средней группах – не более 20 мин., в старшей и подготовительной – не более 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

Просмотр телепередач в вечернее время проводят при искусственном освещении групповой верхним светом или местным источником света (бра или настольная лампа), размещенным вне поля зрения детей. Во избежание отражения солнечных бликов на экране в дневные часы окна следует закрывать легкими светлыми шторами.

Общественно-полезный труд детей старшей и подготовительной групп проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям). Его продолжительность не должна превышать 20 минут в день.

Организация прогулок

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и в ненастную погоду прогулка не должна быть менее 4-4,5 часов в день. В *летнее* время дети проводят на воздухе практически все время с момента прихода в детский сад, в помещение заходят лишь для приема пищи и сна. В *зимнее* время ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Для того чтобы длительность ежедневного пребывания детей на воздухе соответствовала физиолого-гигиеническим рекомендациям, следует:

1. В теплое время года утренний прием детей проводить на улице.
2. Проводить на воздухе физкультурные занятия и утреннюю гимнастику в теплое время года.
3. Четко выполнять все режимные моменты в течение всего дня, что позволит своевременно выходить на прогулку.

Важный момент в организации прогулки - одевание детей и выход на участок. Как только часть детей оденется, воспитатель, чтобы не задерживать их в помещении, выходит с ними на участок, остальные продолжают, одеваться под присмотром младшего

воспитателя, которая выводит их гулять позже. Участие младшего воспитателя в подготовке детей к прогулке обязательно в любой возрастной группе.

В целях охраны жизни и здоровья детей воспитатель, до приема детей, внимательно осматривает весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов и т.д. В летнее время могут быть грибы, незнакомые ягоды в укромных уголках площадки, палки с шипами и заостренными концами и пр.

Для того чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо создать условия для разнообразной деятельности.

Создание условий для эффективного проведения прогулки:

Для того чтобы прогулка была содержательной и интересной необходима большая подготовительная работа по организации оснащенности участка. Помимо стационарного оборудования, на участок следует выносить дополнительный материал, который служит для закрепления новых знаний детей об окружающем мире. Достаточное количество игрового материала сделают прогулку более насыщенной, интересной. Ошибка практики состоит в том, что на прогулку иногда выносят материал, изъятый из употребления в группе. На прогулке должны присутствовать игрушки, которые хорошо поддаются санобработке (пластмасса, резина, дерево, гипс и пр.). Для игр выделяются красочно оформленные куклы, одежду с которых дети сами могут легко снять и постирать, кукол вымыть. Одежда для выносных кукол должна соответствовать сезону.

В теплое время года игрушки размещаются по всей территории участка. Это: технические игрушки, все для сюжетно-ролевых игр, природный материал, все необходимое для лепки и рисования, уголок ряжения (для свободного пользования разноцветные юбки на резинке, фартучки, косыночки, веночки, сумочки, зонтики, бусы, браслеты из ракушек, желудей и пр.)

Песочница должна располагаться под тентом. При игре с песком используется строительный и природный материал. Песок периодически очищают, меняют, перемешивают, увлажняют и поливают. Так же в теплое время года детям предлагается небольшая переносная емкость для игр с водой.

Интерес детей к зимней прогулке поддерживается продуманным подбором игрового материала. Он должен быть красочным и интересным. Это сюжетные игрушки разных размеров, куклы в зимней одежде, к ним - саночки, коляски, каталки, грузовые машины, сумочки, корзинки. К концу прогулки, когда дети чувствуют усталость можно включить музыку для поддержания настроения.

Структурные компоненты прогулки

При планировании содержания каждой прогулки, воспитатель учитывает следующие структурные компоненты:

- разнообразные наблюдения;
- дидактические задания;
- трудовые действия детей;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- самостоятельная деятельность детей.

Наблюдения на прогулке обогащают представления детей о мире природы, людей (их труда, взаимоотношений), обогащают детские эстетические представления. Таким образом, наблюдения - один из главных компонентов прогулки.

Дидактические задания - привлекают детей к активным мыслительным операциям, и выполнению разнообразных движений по ориентировке на местности, и воспроизведению действий обследования предлагаемых объектов, для того чтобы систематизировать вновь приобретенные знания и закрепить полученные ранее. Широкое включение в этот процесс зрения, слуха, осязания, обоняния, тактильных и вкусовых

ощущений способствует более глубокому познанию окружающего мира, оставляя в сознании ребенка увлекательные и незабываемые впечатления.

Посильные трудовые действия детей естественным образом вплетаются в ход наблюдений за трудом взрослых, за живыми объектами окружающей среды. Дети включаются в совместную со взрослыми трудовую деятельность. По мере усвоения трудовых навыков, они по собственной инициативе действуют с природным материалом. Выполняя одновременно и трудовые и дидактические задания, ребенок приобретает положительные черты личности и навыки правильного взаимоотношения со сверстниками.

Правильная организация прогулки предполагает использование **подвижных и спортивных игр**. В то же время дети должны иметь возможность отдохнуть, поэтому на участке должны присутствовать скамеечки. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети длительное время занимались однообразной деятельностью. Необходимо переключать их на другую деятельность и менять место игры. Летом в жаркие дни лучше всего организовывать игры в полосе светотени. Пребывание детей под прямыми солнечными лучами строго ограничивается с учетом их индивидуальной чувствительности к солнцу. В зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, двигательной активности нужно уделять особое внимание. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно двигаться. Взрослый продумывает организацию прогулки так, чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались. Подвижные игры проводят в конце прогулки.

Индивидуальные особенности детей больше всего проявляются в **самостоятельной деятельности**. Одни дети предпочитают спокойные игры и могут ими заниматься в течение всей прогулки, другие постоянно находятся в движении. Наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма обеспечивается равномерной нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений. Воспитатель должен внимательно контролировать содержание самостоятельной деятельности, следить за реакциями и состоянием детей (учащенное дыхание, покраснение лица, усиленное потоотделение).

Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной. Каждый из обязательных компонентов прогулки занимает по времени от 10 до 20 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей. В зависимости от сезонных и погодных условий, объекта наблюдения, настроения детей эти структурные компоненты могут осуществляться в разной последовательности.

В течение всего года в обязательном порядке проводится и вечерняя прогулка. Так как взрослый дополнительно занят встречами с родителями, на вечерней прогулке не проводятся организованное наблюдение и трудовые действия.

Организация прогулки в летний период времени

В летний период времени прогулка организуется: в первую половину дня - во время утреннего приема, после завтрака и до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна до ужина, после ужина и до ухода домой.

Особое внимание уделяется одежде детей. Категорически запрещено выводить на прогулку детей без головных уборов! Если ребенок одет в несоответствии с температурой воздуха, его следует переодеть во избежание перегрева. Поэтому, каждому ребенку, рекомендуется иметь сменную одежду на случай изменения погоды.

При оптимальных температурных условиях, с учетом здоровья детей широко применяются следующие закаливающие процедуры: воздушные ванны, солнечные ванны (начальное время пребывания ребенка на солнце 5 минут, постепенно доводить до 20-30 минут), водные процедуры, обливание с учетом возрастных и индивидуальных данных ребенка.

Ежедневно подготавливается участок для правильной организации прогулки детей.

Строго соблюдается питьевой режим.

Усиливается бдительность за качеством мытья рук у детей.

Обо всех отклонениях в здоровье детей, своевременно информируются заведующий и старшая медсестра ДОО.

Методика физкультурно – оздоровительной работы

1. Физические упражнения в режиме дня.

Основная форма проведения – физкультурные занятия. Проводимые 3 раза в неделю.

2. Физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

Физкультурные занятия в помещении включают в себя упражнения на развитие равновесия, лазания, метания в цель, а также упражнения статического характера (вися с опорой на одну или обе ноги, не продолжительное удержание позы в неподвижном состоянии и т.п.). В конце физкультурного занятия обязательны упражнения на расслабление. Лучшее всего организм восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие – переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения. Выполнение этих же упражнений с музыкальным сопровождением и закрытыми глазами дает еще более положительный эффект. «При физической нагрузке, в результате которой пульс ребенка учащается на 90-100% такая заключительная часть ведет к восстановлению организма к концу 1-2 минут после занятия»

В те дни, когда должно быть физкультурное занятие - подвижные игры и физические упражнения проводятся длительностью 10-15 минут. Во время второй прогулки их нужно планировать ежедневно, содержание – это материал по развитию движений, освоенных на предыдущих занятиях, как правило вначале организуются физические упражнения, а затем игра. В сочетании подвижных игр со спортивными упражнениями порядок может быть обратным, чтобы разогреть детей (игра, а затем упражнение). Не рекомендуется включать, особенно во вторую прогулку общеразвивающие упражнения, их достаточно много в недельном цикле, и они не вызывают сильного интереса со стороны детей.

3. Утренняя гимнастика.

Продолжительность 8-10 минут. Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6-8 общеразвивающих упражнений (с предметами или без), которые повторяются 6-12 раз. Один комплекс гимнастики проводится в течение 2 недель.

4. Физические упражнения после сна.

Организм после сна требует медленного «пробуждения» и подготовки к активной деятельности. Поэтому после сна просто необходимо проводить упражнения, например способствующие формированию осанки, стопы, можно провести точечный массаж, самомассаж стоп, ленивую гимнастику, гимнастику после сна. После воздушных ванн переходят к водным процедурам.

5. Физкультминутки.

Цель - поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высокой уровне. Продолжительность 2-3 минуты. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление.

6. Средства физкультуры между непосредственно образовательной деятельностью.

Когда 2 занятия подряд носят малоподвижный характер (например: рисование и развитие речи) перерыв между ними заполняется движениями, которые проводятся организованно или самостоятельно. Это могут быть игры малой подвижности. В конце перерыва рационально провести минутку расслабления, после которой дети успокаиваются.

7. Физкультурные досуги, праздники, дни здоровья.

Физкультурный досуг продолжительностью 30-45 минут организуется 1 раз в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, упражнения, эстафеты, разнообразные движения. Досуг может иметь тематику, может объединять детей разного возраста.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возраста, проводятся не менее 2 раз в год. Они посвящаются сезонам или какой – либо тематике, как правило, проводятся на воздухе в течение 1-1,5 часа.

Дни здоровья планируются 1 раз в квартал. В дни организации данных мероприятий физкультурные занятия не проводятся.

8. Оздоровительные мероприятия.

Это система закаливания основными природными факторами – солнце, воздух и вода. Если такие природные факторы как солнце и воздух мы используем без особых усилий, то закаливание водой требует особого подхода и зависит от состояния здоровья ребенка.

Беговые тренировки

Достигнуть высокого уровня развития общей выносливости можно, используя упражнения циклического характера, т.е. оздоровительный бег. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Последнее особенно ценно, так как обеспечивает энергетическую базу для совершенствования мозговой регуляции и психической деятельности.

Традиционно бег рассматривается как средство профилактики и совершенствования функционирования сердечнососудистой системы. Но не меньшее значение имеет он в профилактике психоэмоционального напряжения детей. У детей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, отличается устойчивое положительное настроение. Бег уравнивающе действует на нервную систему. Регулярные беговые тренировки способствуют развитию памяти и внимания, улучшается зрение и слух. Преобладает положительное эмоциональное состояние, значительно повышается мыслительные возможности, увеличивается умственная и физическая работоспособность.

Как приобщить ребенка - дошкольника к бегу.

Прежде всего, надо преодолеть некоторую психологическую сложность. Ведь в отличие от взрослого, «за здоровьем» малыш не побежит. Поэтому лучше проводить игры, в которых присутствовал бы в большом объеме бег, придумывал соответствующие роли для себя и ребенка. Начинать эти беговые «забавы» можно с 2-х летнего возраста, чередуя их с ходьбой, прыжками, дыхательными и гимнастическими упражнениями. Основные правила при организации оздоровительных беговых тренировок:

1. Индивидуально - дифференцированный подход;
2. Контроль за нагрузкой;
3. Самоконтроль;
4. Определение скоростных возможностей ребенка;
5. Положительные эмоции от занятий бегом.

На начальном этапе беговые тренировки проводят не более 2-3 раз в неделю. Это необходимо для предупреждения мышечных болей. По мере развития выносливости беговые тренировки могут проводиться ежедневно.

Требования к одежде зависят от температуры окружающего воздуха. Нужно помнить о том, что при беге интенсивно выделяется тепло. Основные зоны потери тепла организмом - это стопы, руки, голова. Именно их следует защищать в первую очередь, обратив особое внимание на обувь. Она должна быть на толстой, не скользящей подошве.

Основной принцип оздоровительного бега «Бегать как бегаются». Ну а каков результат от таких беговых тренировок? Ответ однозначный: отличное физическое и психическое развитие и практически полное отсутствие респираторных заболеваний.

Методика проведения точечного массажа

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру "Скульптор". В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только "руками любви", так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я.

Данная игра является фрагментом авторского комплекса "Гимнастика маленьких волшебников", включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем. Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осознательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

При проведении точечного массажа происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит,

мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

Заключение

Мы считаем, что созданная в МДОУ «Детский сад № 59» система работы по основной оздоровительной программе «Здоровый ребенок» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта. В результате внедрения и реализации оздоровительной программы «Здоровый ребенок», дети ДОУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Ожидаемые конечные результаты:

- Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
- Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.
- Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.