

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Сказка»  
села Фрунзе Сакского района Республики Крым

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе  
Протокол № 01 от 13.08. 2021г

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе  
*З.Г. Кокарева*  
З.Г. Кокарева  
Приказ от 13.08.2021 № 192-ОД



Целевая программа  
«Детский сад- территория здоровья»

с. Фрунзе  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Паспорт программы .....	3
	Пояснительная записка .....	6
1.	Основные направления работы с детьми .....	8
2.	Медицинское сопровождение .....	9
3.	Физкультурно-оздоровительная работа .....	10
3.1.	Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация) .....	21
3.2.	Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании .....	23
3.3.	Использование элементов здоровьесберегающих технологий В.Ф. Базарного в воспитательно-образовательном процессе .....	24
4.	Работа с педагогическим коллективом.....	26
5.	Формы взаимодействия с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.....	27
6.	Укрепление материально-технической базы ДОУ.....	28
7.	Критерии эффективности реализации программы.....	29
8.	Литература .....	30
	Приложение 1. Содержание представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.....	31
	Приложение 2. Диагностический материал для выявления уровня сформированности представлений у детей о здоровом образе жизни.....	34

<p>Полное наименование программы</p>	<p>Целевая программа «ДЕТСКИЙ САД – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»</p>
<p>Основания для разработки программы</p>	<p>- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273.          – Приказ Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 №1155, (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 №30384);          – Приоритетный национальный проект «Образование»;          – Национальная доктрина образования в Российской Федерации;          – Закон Республики Крым от 06 июля 2015 года №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;          – Постановление главного санитарного врача «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 №2 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;          – Постановление главного санитарного врача «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,          – Постановление главного санитарного врача «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»          Здоровьеразвивающее образование по технологии В.Ф. Базарного: материалы VI краевой Конференции «Здоровое развитие детей», Барнаул, 16 марта 2013 // Сборник – Барнаул, 2013.          - Устав МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе Сакского района Республики Крым;          - Основная образовательная программа МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе Сакского района Республики Крым.</p>
<p>Период и этапы реализации программы</p>	<p><b>Организационно-подготовительный этап - 2021 год</b>          Создание условий для оптимизации деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей в детском саду, пропаганде ЗОЖ среди воспитанников их родителей:          разработка системы мероприятий, направленных на укрепление здоровья, снижение заболеваемости воспитанников.  <b>Этап реализации 2021 – 2026 годы</b>          Реализация системы мероприятий, направленных на укрепление здоровья, снижения заболеваемости воспитанников:          -интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательные области (интегрирование их в различные виды самостоятельной детской деятельности и совместной деятельности с педагогами);          -использование разнообразных форм организации двигательной активности детей;          -поддержание в соответствии с требованиями СанПиН и ПБ территории, здания, помещений и коммуникационных систем учреждения;</p>

	<p>-оснащение РППС современным игровым оборудованием, дидак. пособиями, отвечающими необходимым санитарно-гигиеническим требованиям и задачам, реализуемой ООП;</p> <p>-создание на территории детского сада экологической тропы;</p> <p>-создание на территории детского сада условий для внедрения игровой педагогической технологии оздоровления детей.</p> <p>-прохождение сотрудниками плановых инструктажей по охраны жизни и здоровья детей;</p> <p>-ежегодное прохождение сотрудниками, обучения оказания первой доврачебной помощи;</p> <p>-комплекс методических мероприятий (РМО, семинары – практикумы, открытые занятия и пр.) по организации двигательной деятельности детей и занятий физической культурой;</p> <p>-организация консультативной помощи (на родительских собраниях, наглядная информация, фоторепортажи с различных мероприятий);</p> <p>-пополнение материалами на сайте детского сада;</p> <p><b>Аналитико- информационный этап -2026 год</b>          Комплексная оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности ДОУ: анализ эффективности мероприятий, направленных на повышение компетентности педагогов и родителей в воспитании здорового и физически развитого ребенка</p>
Цель программы	Совершенствование здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в ДОУ.
Основные задачи программы	<p>-способствовать раннему формированию ориентации ценностей ЗОЖ у детей дошкольного возраста;</p> <p>-обеспечить условия для полноценного физического развития детей</p> <p>-повысить педагогическое мастерство и деловую квалификацию педагогов по организации двигательной деятельности детей;</p> <p>-вооружить родителей психолого-педагогическими знаниями по воспитанию здорового и физически развитого ребенка.</p>
Прогнозируемый результат	<p>- создание безопасных условий для жизни и здоровья участников образовательного процесса;</p> <p>-оснащение предметно-развивающей среды ДОУ оборудованием для развития двигательных навыков о проведения занятий физической культурой;</p> <p>- формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье;</p> <p>-повышение педагогами своего профессионального уровня в вопросах здоровьесбережения практических навыков в организации двигательной деятельности дошкольников.</p>
Основные разработчики	Творческая группа педагогов МБДОУ «Сказка» с.Фрунзе
Целевые группы	Дети от 3 до 7 лет. Семьи воспитанников. Педагогические работники ДОУ
Система организации контроля за выполнением программы	Заведующий МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе Старший воспитатель МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе Педагогический совет МБДОУ «Сказка» с. Фрунзе

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Если нельзя вырастить ребенка,  
чтобы он совсем не болел,  
то, во всяком случае, поддерживать у него  
высокий уровень здоровья вполне возможно.  
Н.М. Амосов, академик*

Здоровье населения, особенно детей –одно из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, одна из характеристик национальной безопасности. Только физически развитые и здоровые граждане – залог стабильной демографической ситуации, увеличения темпов развития экономики и укрепления обороноспособности государства.

В России сложилась отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся по численности меньше поколения своих родителей и не может восполнить убыли населения. Такой тип воспроизводства населения не отмечался ни в одной стране мира, даже во время войны. Этот пример говорит о социальной катастрофе, связанной, прежде всего, с состоянием здоровьем будущего поколения России.

О неблагополучии здоровья населения страны, и особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто как на уровне государства, так и отдельно взятого учреждения.

В настоящее время в области дошкольной педагогики охране и укреплению здоровья ребенка, формированию представлений о себе, обучению знаниям, умениям и навыкам ведения здорового образа жизни отводится важное место.

Закон РФ «Об образовании», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года) и многие другие нормативно-правовые документы определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Главная задача, стоящая перед педагогами дошкольных образовательных организаций –это формирование соответствующей мотивационной сферы детей, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья. Эта мотивационная направленность в дальнейшем должна стать доминирующей в поведении детей, их стремлении вести здоровый образ жизни.

Для успешного формирования мотивации к ведению здорового образа жизни у дошкольника необходимо сформировать правильные представления о здоровом образе жизни.

Целевая программа «Детский сад – территория здоровья» направлена на формирование нравственного отношения к своему здоровью, желания и потребности быть здоровым; чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья через расширение представлений о здоровом образе жизни, призвана объединить педагогический персонал, специалистов детского сада и медицинский персонал ДООУ в деле здоровьесбережения воспитанников и педагогов детского сада.

### **Цель программы:**

Совершенствование здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в ДООУ.

### **Основные задачи программы:**

- способствовать раннему формированию ориентации ценностей ЗОЖ у детей дошкольного возраста;
- обеспечить условия для полноценного физического развития детей в ДООУ;
- повысить педагогическое мастерство и деловую квалификацию педагогов по организации двигательной деятельности детей;

-вооружить родителей психолого-педагогическими знаниями по воспитанию здорового и физически развитого ребенка.

**Основными направлениями в реализации программы являются:**

- Физкультурно-оздоровительная работа;
- Организация работы с детьми;
- Медицинское сопровождение;
- Психологическое сопровождение;
- Оздоровительная работа с педагогами;
- Укрепление материально-технической базы;
- Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

**Прогнозируемый результат:**

- создание безопасных условий для жизни и здоровья участников образовательного процесса;
- оснащение предметно-развивающей среды ДОО оборудованием для развития двигательных навыков о проведения занятий физической культурой;
- формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье;
- повышение педагогами своего профессионального уровня в вопросах здоровьесбережения практических навыков в организации двигательной деятельности дошкольников

**Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников**

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - этот принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – оздоровительная работа в детском саду должна строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОО и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

## 1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Направление	Цель	Задачи
<i>Здоровье</i>	Охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья	- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
<i>Физическая культура</i>	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.	- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## 2. МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

№	Мероприятие	Срок
<i>Организационная работа</i>		
1.	Проведение анализа острой инфекционной и соматической заболеваемости воспитанников.	Ежеквартально
2.	Консультирование воспитателей и разработка рекомендаций, направленных на сохранение здоровья дошкольников.	Постоянно
3.	Осуществление контроля за выполнением натуральных норм расходования продуктов питания. Сбалансированность питания.	Постоянно
<i>Профилактическая работа</i>		
<i>Диагностика</i>		
4.	Определение уровня адаптации ребенка в условиях детского сада: - резистентность организма ребенка; - психическое здоровье; - физическое здоровье	По окончании периода адаптации.
5.	<u>Диспансеризация:</u> - Проведение профилактических осмотров детей. - Проведение антропометрии, с распределением детей на медицинские группы.	Согласно плану 1 раз в год
<i>Профилактика</i>		
6.	<u>Общеукрепляющая терапия:</u> - витамины (С витаминизация третьих блюд); - поливитамины	Постоянно
7.	<u>Закаливание:</u> - утренняя гимнастика; - обливание рук до локтя; - подвижные игры на свежем воздухе	Постоянно

8.	<u>Первичная профилактика:</u> - ежедневный осмотр воспитанников; - контроль за санитарно-гигиеническими условиями; - контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, занятия)	Постоянно
9.	<u>Организация питания воспитанников:</u> а) ежедневное меню – раскладка; б) контроль качества приготовления пищи; в) контроль пищевого рациона воспитанников; г) контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания; д) санитарно-гигиеническое состояние пищеблока; е) бракераж готовой продукции; ж) контроль за выполнением натуральных норм.	Постоянно
10.	Контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдения личной гигиены его работников	Постоянно

### 3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Физкультурно-оздоровительная работа

*Физическое развитие*

Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением

Физкультурные занятия в зале с музыкальным сопровождением (2 занятия в неделю)  
на улице (1 занятие в неделю)

Час двигательной активности

Физкультурные досуги и праздники.

Прогулка

Корректирующая гимнастика и закаливающие процедуры после сна (ЗТ).

Пальчиковая гимнастика (ЗТ).

Гимнастика для глаз(ЗТ).

Оздоровительный бег

Физкультминутки (в середине статического занятия)(ЗТ).

Точечный массаж, самомассаж(ЗТ).

Дыхательная гимнастика(ЗТ).

Кинезиологические упражнения (ЗТ).

Мышечная релаксация (ЗТ).

Самостоятельная двигательная деятельность детей (использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования; самостоятельные подвижные, и спортивные игры)

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение

С-витаминация III блюд в осенне-весенний период и период ОРВИ

Включение в рацион детей салатов, соков, фруктов, чеснока, лука

Контроль за соблюдением санитарно - эпидемиологического режима в ДОО

Мероприятия по профилактике ОРВИ и гриппа в сезонные периоды, в период обострения

Общеукрепляющие мероприятия

Сквозное проветривание по графику при отсутствии детей (прекращается за 15-20 минут до возвращения детей с прогулки)

Одностороннее проветривание в присутствии детей во время сна, игр, закаливания

Воздушно - температурный режим

Подбор оптимальной одежды при различных температурах

Умывание лица, рук, шеи прохладной водой после сна

Летняя оздоровительная работа

Прием детей на участках детского сада, длительное пребывание (прогулки) на свежем



воздухе, солнечные ванны, босохождение, облегченная одежда, мытье ног прохладной водой, игры с песком и водой

Образовательная работа

Занятия познавательного цикла по ЗОЖ; беседы - рассуждения

Рассматривание альбомов, плакатов, наборов дидактических карточек

Чтение художественной литературы по данной теме

Организация дидактических игр по ЗОЖ и валеологии;

Организация сюжетно-ролевых игр.

Формирование культурно-гигиенических навыков

Формирование навыков ухода за своим телом

Формирование навыков ухода за своим внешним видом

Формирование навыков культурного приёма пищи

Психологическое сопровождение ребёнка

Создание благоприятного психологического климата в ДОУ (утренний круг, тренинги)

Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности

Психогимнастика (ЗТ).

Формирование основ коммуникативной деятельности у детей

Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период

Психогигиенические сеансы и упражнения, введение релаксационной паузы в режим дня.

Здоровьесберегающие технологии

Содержание деятельности.

Содержание	Периодичность выполнения	Рекомендации
Физкультурно-оздоровительная работа		
<i>Физическое развитие</i>		
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Основной эффект утренней гимнастики - создание эмоционально -положительного настроения на предстоящий день. Формы организации: традиционная, игровая гимнастика, сюжетная
Организованная образовательная деятельность (ООД) «Физическая культура»	3 раза в неделю: 2 занятия в зале 1 занятие на улице (в холодный период года) 3 занятия на улице (теплый период года)	Проведение ООД «Физическая культура» на открытом воздухе обеспечивает совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Организация ООД «Физическая культура» на воздухе в спортивной форме при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект. Температура воздуха: • 20 °С и выше (одежда: шорты, футболка, носки, спортивные тапочки); • 15—19 ° С (одежда: тонкий трикотажный спортивный костюм, спортивная обувь). В дни ООД «Физическая культура» воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей. Методика ООД «Физическая культура» на открытом воздухе предусматривает использование 50 % времени для выполнения беговых упражнений.

		<p>Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку детского организма. Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части.</p> <p>Вводная часть начинается (в теплое время года) с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений. После непродолжительной ходьбы выполняется бег (медленный) по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности и обучение различным видам бега.</p> <p>Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых выполняется бег со средней скоростью в зависимости от возраста - от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях.</p> <p>На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.</p> <p>В заключительной части проводятся медленный бег, затем ходьба, во время которой выполняются 6-8 дыхательных упражнений.</p>
Час двигательной активности	1 раз в неделю	<p>Включает в себя ряд подвижных игр, которые могут объединяться единым сюжетом с учетом различных видов игр и чередования темпа подвижности. Временные рамки не выходят за рамки академического часа занятия согласно возрасту детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-я младшая группа - 15—20 мин;</li> <li>• средняя группа —20-25 мин;</li> <li>• старший дошкольный возраст - 25-30 мин</li> </ul>
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц	<p>Проводится в привычной для детей обстановке с применением красочных предметов, придающих движениям характер конкретного задания (поймать, забросить). Желательно использовать сюжеты знакомых сказок, песен, стихотворений. Детям должны быть знакомы игры и игровые задания, подсказанные естественными условиями.</p> <p>В развлечение включаются 3—4 игры, 2 игровых задания, а также литературно-художественный материал.</p> <p>Физкультурные досуги отличаются по содержанию и композиции:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультурный досуг, построенный на материале хорошо знакомых детям игр и упражнений.</li> </ol>

		<p>2. Физкультурный досуг из спортивных игр (городки, катание на велосипеде, баскетбол, а также бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>3. Физкультурный досуг «Веселые старты».</p> <p>4. Физкультурный досуг с музыкальным сопровождением.</p> <p>5. Физкультурный досуг с элементами спортивного ориентирования</p>
Прогулка с включением подвижных игр и упражнений	2 раза в день	<p>Подвижные игры - обязательный элемент прогулок: 4-5 игр, каждая из игр повторяется 3—4 раза. Каждую неделю необходимо планировать 2-3 новые игры. Для того чтобы интерес к играм не пропал, их следует усложнять и разнообразить, придумать новый вариант игры, уже знакомой детям. Подбирать игры необходимо с учетом предшествующей нагрузки.</p> <p>Интенсивность двигательной нагрузки игр регулируется согласно погодным условиям, в теплую погоду проводятся более спокойные игры.</p>
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	<p>Проводится ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин. Включает в себя гимнастику пробуждения, дыхательную гимнастику, поглаживающий массаж, хождение по массажным дорожкам, ребристой доске, коррекционные упражнения (используется нестандартное физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия, сколиоза, исправления осанки), пальчиковую гимнастику. Используется также интеллектуальный, антистрессовый массаж. Завершается гимнастика после сна умыванием</p>
Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	<p>Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвращает возможность возникновения детских неврозов. Обеспечивает развитие мелкой моторики, чувства ритма, подвижности пальцев, умения двигаться в соответствии со словами</p>
Оздоровительный бег	2 раза в неделю	<p>Проводится группами по 5-7 человек во время утренней прогулки; продолжительность - 3-7 мин</p>
<i>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение</i>		
С-витаминизация III блюд в осенне-весенний период и период ОРВИ	Ежедневно	согласно меню
Включение в рацион детей салатов, соков,	Ежедневно	согласно меню

фруктов, чеснока, лука, травяных чаев						
Контроль за соблюдением санитарно - эпидемиологического режима в ДОУ	Ежедневно	<p><i>Чистота:</i> генеральная, текущая уборка (частота, кратность), температурный режим, режим проветривания.</p> <p><i>Санитарно-гигиеническое состояние оборудования:</i> достаточность, маркировка, расстановка кухонной посуды, инвентаря, спецоборудования</p> <p><i>Санитарно-гигиеническое состояние помещений:</i> условия хранения сырья, достаточность, маркировка уборочного инвентаря, наличие моющих и дезинфицирующих средств, в соответствии с гигиеническими требованиями.</p> <p><i>Поступление на пищеблок продуктов.</i></p> <p><i>Согласованность в работе сотрудников по организации питания:</i> реализация готовой пищи по группам, суточный рацион выполнения норм питания, правила личной гигиены персонала.</p> <p><i>Выполнение режима питания:</i> сервировка стола, аппетит детей и их эмоциональное состояние, общение воспитателя с детьми во время приема пищи, умение преподнести блюдо, обучение правилам поведения за столом.</p>				
Мероприятия по профилактике ОРВИ и гриппа	В сезонные периоды, в период обострения	Усиление утреннего фильтра; использование в пищу природных фитонцидов: лука, чеснока; увеличение длительности пребывания детей на свежем воздухе.				
Использование фильтра для очистки воды	Ежедневно	Безопасность качества питьевой воды, соответствие требованиям санитарных правил				
<i>Общеукрепляющие мероприятия</i>						
Сквозное проветривание по графику при отсутствии детей	Ежедневно	<p>График проветривания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утром перед приемом детей</li> <li>- перед занятиями</li> <li>- перед возвращением детей с прогулки (прекращается за 15-20 минут до возвращения детей с прогулки)</li> <li>- во время дневного сна</li> <li>- после полдника</li> </ul>				
Одностороннее проветривание в присутствии детей	Ежедневно	Во время сна, игр, закаливания				
Воздушно - температурный режим	Ежедневно	Нормативы температурного режима				
		Возраст	Приемная	Группа	Спальня	Туалет
		3-4 года	20°C	22°C	19°C	21°C
		4-5 лет	19°C	21°C	18°C	20°C
		5-7 лет	18°C	20°C	17°C	20°C

Подбор оптимальной одежды при различных температурах	Ежедневно	Нормативы		
		Возраст	t°С в помещении	Одежда в помещении
		3-5 лет	19 -22°С	Двухслойная: хлопчатобумажное белье хлопчатобумажная, или полушерстяная одежда с длинным рукавом, туфли, носки.
		5-7 лет	19 - 20°С	Двухслойная: хлопчатобумажное белье хлопчатобумажная, или полушерстяная одежда с длинным рукавом, туфли, носки.
Умывание лица, рук, шеи прохладной водой	Ежедневно	после сна		
<i>Летняя оздоровительная работа</i>				
Солнечные и воздушные ванны	По погоде	<p>Лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - от 10 до 12 часов дня. Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через полтора часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30-40 мин до еды.</p> <p>Закаливание солнцем может проходить на прогулках в весенне-летнее время при обычной деятельности детей. Общие солнечно-воздушные ванны на открытом воздухе начинают в легкой тени деревьев при температуре воздуха 19-20 °С для старших, и 20-21° С для младших дошкольников с 5 мин и постепенно доводят до 30-40 мин.</p> <p>При температуре воздуха выше 22 °С дети могут принимать воздушные ванны в течение всей прогулки. В солнечную погоду детей выводят на открытое солнце сначала на 5-6 мин один раз в день, а после появления загара -3 раза по 10-15 мин. Во время принятия воздушной ванны на детях трусы, босоножки с носками, легкие панамки.</p>		
Босохождение	По погоде	<p>В группе: хождение босиком после сна - до 5 мин.</p> <p>На участке: при наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, что оказывает существенный закаливающий эффект и является профилактикой плоскостопия</p>		
Прогулки на воздухе	Ежедневно	Одежда детей дошкольного возраста на прогулке в летнее время года при средней двигательной активности		

		Солнечно			
		15-17 °С	18-20°С	21-23°С	24 °С и выше
		Майка, трусы, футболка с коротким и рукавами, костюм спортивный. носки, туфли	Майка, трусы, одежда из х/б ткани с длинными рукавами. трикотажная кофта	Трусы, майка, платье из легкой х/б ткани с коротким и рукавами, носки, босоножки	Трусы, носки, босоножки, панاما
		Пасмурно			
		15-17 °С	18-20°С	21-23°С	24 °С и выше
		Майка, трусы, футболка с коротким и рукавами, костюм спортивный. носки, туфли	Майка, трусы, одежда из х/б ткани с длинными рукавами. трикотажная кофта	Трусы, майка, платье из легкой х/б ткани с коротким и рукавами, носки, босоножки	Трусы, носки, босоножки, панاما
<i>Образовательная работа</i>					
Занятия познавательного цикла по ЗОЖ; беседы - рассуждения	В соответствии с тематическим планом	Беседа «Как органы человека помогают друг другу». Беседа «Откуда берутся болезни». Беседа «Если ты заболел». Беседа «Лекарства – друзья, лекарства враги». Беседа – рассуждение «Значение глаз в жизни человека». Беседа – рассуждение «Гигиена питания». Беседа-рассуждение: «Что такое привычка? Полезные и вредные привычки». НОД «Глаза – орган зрения». НОД «Нос – орган обоняния». НОД «Ухо - орган слуха». НОД «Основные группы продуктов». НОД «Витамины». НОД «Режим дня». НОД «Что такое ЗОЖ?».			
Рассматривание альбомов, плакатов,	В соответствии с тематическим планом	Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух» Оформление газеты: «Гигиена глаз», «Как беречь			

наборов дидактических карточек		нос?», «Как беречь слух?» Рассматривание самодельных дидактических карточек: «Полезные и вредные привычки».
Чтение художественной литературы по данной теме	В соответствии с тематическим планом	Чтение стихотворения П. Воронько «Маша обедает», Ю.Тувим «Овощи», Л.Зильберг «Полезные продукты», Г.Сапгир «Бутерброд», З.Александрова «Вкусная каша», В.Нищев «В магазин везут продукты», С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», М.Грозовский «Распорядок дня», В.Степанов «Что показывают стрелки», О.Емельянова «Соблюдай распорядок дня», «Ложись спать вовремя», «Не ешь много сладкого», «Ешь полезные продукты», «Мой руки пред едой», «Закаляйся», «Проветривай помещение Т.Варламова «Мой день», Н.Галишникова «Я проснулся утром рано». К.Авдеенко «Дядя курильщик», Г.Новицкая «Мышка плохо лапки мыла», «Что бы было?», А.Бах «Надо спортом заниматься», Г.Остер «Вредные привычки».
Организация дидактических игр по ЗОЖ и валеологии;  Организация сюжетно-ролевых игр.	В соответствии с тематическим планом	Дидактические игры: «Что для чего нужно» «Покажи, что назову» «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми» «Угадай по вкусу» «Волшебный мешочек» «Чтобы кожа была здоровой» «Лекарства под ногами» «Что вредно, что полезно» «Узнай на ощупь», «Поводырь» «Где найти витамины» «Дерево здоровья», «Часы здоровья». Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника» и «Аптека «Кафе», «Мы – повара»
Проектная деятельность по 3 направлениям:	В соответствии с тематическим планом	1.«Я – человек. Строение тела человека»: проект «Я слышу, вижу, дышу!» 2. «Компоненты здорового образа жизни»: проект «Еда без вреда» и «Мой режим дня» 3. «Формирование потребности в здоровом образе жизни»: проект «Полезные привычки»
<i>Формирование культурно-гигиенических навыков</i>		
Формировать навыков ухода за своим телом	В соответствии с тематическим планом	Дидактическое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки» Чтение стихотворения А.Барто «Девочка чумазая» Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» Дидактическая игра «Как умываются животные»

Формировать навыки ухода за своим внешним видом	В соответствии с тематическим планом	Дидактическая игра «Что перепутал художник» Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская»
Формировать навыков культурного приёма пищи	В соответствии с тематическим планом	Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей» Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение» Сюжетно-ролевая игра «Кафе»
<i>Психологическое сопровождение ребёнка</i>		
Создание благоприятного психологического климата в ДОУ	Ежедневно	Осуществление педагогики сотрудничества. Позитивный настрой педагога на работу. утренний круг, тренинги
Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности	Ежедневно	Музыкальное оформление фона режимных моментов (активное и пассивное; классическая, инструментальная музыка), музыкально-театральная деятельность Примерный репертуар: Дебюсси «Облака» А. П. Бородин «Ноктюрн» из струнного квартета К.-В. Глюк «Мелодия» Э. Григ «Утро» (из сюиты «Пер Гюнт») И. Штраус «Весенние голоса» (вальс) П. И. Чайковский «Времена года» («Подснежник») А. Моцарт «Маленькая ночная серенада» (финал) П. И. Чайковский «Вальс цветов» (из балета «Щелкунчик»)
Формирование основ коммуникативной деятельности у детей	Ежедневно	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры и упражнения на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний, коррекция поведения. Утренний круг, тренинги.
Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период	В период адаптации	
Психогигиенические сеансы и упражнения, введение релаксационной паузы в режим дня.	Ежедневно	Использование аудиокассет: голоса птиц, зверей, шум прибора и т. д.



### 3.1. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СКОРОСТЬ, СИЛА, ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ)

Направления работы	Периодичность	Формы работы
Формирование правильной осанки	в течение года в соответствии с планом работы	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди – не урони». Упражнения на турнике и шведской стенке. Игровые задания.
Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре Занятия по музыке. Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения. Игры-эстафеты.
Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре Подвижные, спортивные и народные игры. Игровые упражнения. Оздоровительный бег. Пешие прогулки (простейший туризм);
Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре Музыкальные занятия. Музыкально-ритмические движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры.
Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре Игровые упражнения. Игровые задания Кружок «Улыбка»
Формирование умения кататься на велосипеде, самокате.	в течение года в соответствии с планом работы	Игровые упражнения. Игровые задания. Самостоятельная двигательная активность на прогулке. Спортивный досуг на воздухе.
Формирование умения ползать, пролезать, подлизать, перелазить через предметы.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре. Игры-эстафеты. Игровые упражнения. Спортивные праздники и досуги. Игровые задания.
Формирование умений в ловле и передаче мяча.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре Спортивные игры. Игровые упражнения. Подвижные и народные игры. Спортивные досуги.
Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика. Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке. Музыкально-ритмические движения. Подвижные игры.

### 3.2. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

Направления работы	Периодичность	Формы работы
Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	в течение года в соответствии с планом работы	Ходьба по оздоровительным дорожкам. Упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные игры на мини – стадионе. Спортивные досуги на воздухе.
Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	в течение года в соответствии с планом работы	Спортивные, подвижные, народные игры. Игры – эстафеты. Спортивные соревнования.
Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных.	в течение года в соответствии с планом работы	Хороводные и народные игры. Инсценировки стихотворений. Игры – импровизации.
Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр.	в течение года в соответствии с планом работы	Экскурсия по физкультурному уголку группы. Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с детьми. Игровые задания. Сюжетные интегрированные занятия, с использованием физкультурного оборудования. Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками.
Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по музыке. Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения. Релаксация. Презентации «Лёгкая атлетика», «Танцы народов мира»
Поддержание интереса к физической культуре и спорту	в течение года в соответствии с планом работы	Презентация «Виды спорта». Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры» Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта» Спортивные игры на мини – стадионе и в зале.

### **3.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В.Ф. БАЗАРНОГО В ВОСПИТАТЕЛЬНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

В настоящее время в педагогической практике наметилась тенденция к переходу от массового унифицированного образования к образованию, ориентированному на личностные особенности и способности каждого индивида, а также на уровень его здоровья. Новая модель образования смещает фокус внимания с формирования знаний, умений и навыков у воспитанников на целостное развитие личности.

В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость формирования ценностного отношения к здоровью детей в процессе образовательной деятельности, определяющего в дальнейшем полноту реализации их жизненных целей и смыслов. Современные исследования указывают на то, что традиционный образовательный процесс имеет негативное влияние на состояние здоровья детей. Все большему количеству детей присуща скованность движений, плохая координация, неполный объем движений, нарушение произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации, общая моторная неловкость, быстрая утомляемость, пониженная работоспособность.

Несомненно, что наряду с медицинскими, социально-экономическими, бытовыми и иными факторами, определяющими здоровье детей, важную роль в обеспечении физического, интеллектуального и нравственного благополучия подрастающего поколения играют образование и воспитание. Известно, что здоровье взрослого человека на три четверти определяется условиями его формирования в детском возрасте. Дошкольный возраст – ключевой критический период жизни, когда осуществляется формирование всех морфологических и функциональных структур, определяющих потенциальные возможности взрослого человека пожизненно.

К сожалению, многочисленные данные свидетельствуют, что именно образовательная среда является сегодня одним из наиболее сильных (дидактогенных) факторов отклонений в здоровье и развитии детей. По данным В. Ф. Базарного, к ним относятся: комплекс факторов закрытых помещений, возрастающее воздействие комплекса факторов закрытых помещений и ограниченных пространств, или обеднённой природными сенсорными стимулами среды обитания информационно-психогенные факторы возрастающее воздействие потоков абстрактной сигнальной информации на фоне бледнеющей образной сферы (воображения); комплекс факторов телесной атонии возрастающая телесно-мышечная атония, гипокинезия, гиподинамия на фоне моторно-закрепощённых состояний организма комплекс духовно-психических факторов.

Как говорит В.Ф. Базарный: «Здоровье - категория педагогическая». Таким образом, первостепенное значение приобретает внедрение в практику работы с дошкольниками новых технологий, направленных на оздоровление и обогащение двигательного запаса ребёнка, содействующих эффективному развитию физических качеств и созданию положительного эмоционального настроя у воспитанников в условиях нового подхода к организации образовательной деятельности. Однако, несмотря на всю ценность результатов исследований, важность указанных работ, есть достаточно оснований считать, что в педагогической науке на фундаментальном уровне не раскрыты особенности формирования здоровьесберегающего пространства дошкольного образовательного учреждения.

Между тем именно социально-экономическое положение, культурные традиции, экологические условия, национальный состав конкретного детского сада, являются определяющими в формировании духовно богатой, физически здоровой и интеллектуально развитой личности.

Организационно-педагогические особенности сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях здоровьесберегающего образовательного пространства ДОУ:

1 этап – аналитико-диагностический: сбор информации по проблеме, проведение диагностики, изучение и анализ исследовательских трудов ученых.

2 этап – практический: реализация оздоровительной технологии В.Ф.Базарного, методическая работа с педагогами ДОУ, разработка и проведение НОД и индивидуальной работы с детьми и родителями, создание предметно-развивающей, материально-технической и экологической среды пребывания ребёнка в ДОУ.

3 этап – аналитико-обобщающий: итоговая диагностика, оценка результатов. Диагностику проводят психолог, медсестра, воспитатели, старший воспитатель, инструктор по физической культуре.

Программа основывается на исследованиях В.Ф.Базарного, его теории «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения», на базе которой разработана и широко апробирована целостная система здравоохранительных педагогических технологий (строительство учебного процесса на основе телесной вертикали и телесно-моторной активности, в режиме дальнего зрения и расширения «зрительных горизонтов», на основе ситуативно-образного моделирования и т.д.).

Данные технологии не просто укрепляют и развивают здоровье детей, но и способствуют более глубокому и прочному усвоению знаний, умений и навыков в более короткие сроки, снимая при этом проблему перегрузки и переутомления школьников.

Программа В.Ф.Базарного «Здоровое гармонично-раскрепощённое развитие детей в учебно-познавательном процессе» предусматривает системный подход к развитию ребёнка и направлена на его комплексное гармоничное формирование и развитие на всех этапах созревания и взросления: женская консультация – родильный дом – семья – дошкольное учреждение – школа.

В.Ф.Базарный активно выступает за отдельное обучение мальчиков и девочек, за всеобщее трудовое и музыкальное воспитание детей, за строительство народного образования России на основе национальных культурных традиций.

Основные понятия:

1. Здоровьеразвивающее образовательное пространство ДОУ – это сложноорганизованная система, объединяющая различные сферы, процессы, деятельность ее субъектов, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья дошкольников, их своевременную адаптацию и социализацию. Здоровье дошкольника в образовательном пространстве – многомерная, интегративная характеристика личности, отражающая ее психическое, физическое, духовно-нравственное, медико-социальное состояние, определяющая иммунные и специфические возможности преодоления факторов риска для здоровья и создающая фундамент для последующей самореализации в различных условиях жизнедеятельности.

2. Комфортная здоровьеразвивающая образовательная среда ДОУ рассматривается как совокупность условий, средств, отношений в образовательном пространстве конкретного образовательного учреждения, обусловленных языковыми, национально-культурными особенностями, направленными на развитие детей в сенситивный период. Комфортность образовательной среды и уровень удовлетворенности детей и их родителей являются самостоятельными параметрами оценки эффективности моделируемого пространства.

3. Главным звеном здоровьеразвивающего образовательного пространства является педагог, от состояния здоровья и здоровьесозидающей деятельности которого во многом зависит здоровье дошкольников. Здоровьеразвивающая деятельность педагога направлена на укрепление и сохранение здоровья детей через формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

Цель здоровьесберегающей технологии обучения - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья за период пребывания в детском саду, формирование физически здоровой личности.

Задачи: формирование у субъектов педагогического процесса системы знаний о здоровье и путях его становления; разработку учебно-методических комплексов, обеспечивающих устойчивую мотивацию на формирование у дошкольников культуры здоровья; формирование у педагогов дошкольного образования устойчивых стратегий, направленных на здоровьесберегающую деятельность; обеспечение условий для постоянного совершенствования и применения полученных знаний в разных аспектах своей жизнедеятельности; построение модели повышения квалификации педагогов дошкольного образования, готовых к здоровьесберегающей деятельности в культурно-образовательном пространстве ДОУ.

**Одним из путей укрепления здоровья детей в ДОУ является моделирование пространства с учетом системы В.Ф. Базарного, которая включает следующие элементы:**

1. Обучение в режиме смены динамических поз.

Для этого используется специальная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть занятия каждый ребенок стоит за конторкой, часть – сидит за столом и таким образом укрепляет позвоночник, сохраняет правильную осанку. Работа за конторкой стоя формирует у ребенка чувства координации и равновесия, является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний сердечно-сосудистой системы, предупреждает появление близорукости. Под ноги помещается коврик из натуральной ткани с нашитыми на него пуговицами или аппликатор Кузнецова. Игровая технология «Веселый мешочек» способствует улучшению осанки. Тренажеры - мешочки, наполненные различными крупами, кладутся на голову ребенка. Сидит ребенок правильно - мешочек не падает, как только склонился, то он падает с головы, дети контролируют свою осанку сами.

2. Работа с наглядным материалом, максимально удаленным от глаз ребенка.

Для этого используются подвижные «сенсорные кресты»: деревянные планки, подвешенные к потолку (люстрам) в четырех углах помещения, на которых располагаются дидактические материалы. Карточки с заданиями и ответами, разнообразные по форме, цвету и размеру, раскладываются в любой точке помещения. Дети всматриваются в удаленные наглядные материалы и таким образом снимают напряжение с глазных мышц. Карточки с дидактическими заданиями могут быть развешаны везде: на книжных полках, на окне, даже за выключателем.

3. Методика сенсорно-координаторных упражнений «Четыре угла».

Все упражнения выполняются в позе свободного стояния: дети совершают координированные движения головой, глазами и туловищем продолжительностью 1,5–2 минуты. В четырех углах группы фиксируются яркие изображения: картинки, схемы, числа, фигуры, сюжеты из сказок, пейзажи и т.д. Здесь присутствует важный эмоционально-мотивационный фактор, который повышает физическую и психическую активность детей, вносит сенсорное разнообразие.

4. Методика зрительно-координаторных упражнений.

Схема-тренажер находится на потолке. Незамысловатые круги и восьмерки используются для разминки и снятия напряжения с глазных мышц. Глаза детей отдыхают, пробегая несколько раз по разноцветным линиям. Одновременно ребята делают произвольные движения головой, шеей, туловищем, разминают затекшие от статического напряжения мышцы. По мнению доктора В.Ф. Базарного, регулярное использование этого тренажера восстанавливает зрение ребенка за 1 учебный год.

5. Для расширения зрительных горизонтов и развития воображения детей используются экологические панно (2х3 м).

На них обычно бывают изображены уходящие в бесконечность сельские пейзажи. С помощью специальных манекенов и карточек на фоне этих панно разворачиваются сюжеты занятия. Экологическая стенка меняется с приходом нового времени года. Из

манекенов, кукол, движущихся предметов создаются самые разнообразные сюжеты, связанные с темой занятия.

#### 6. Обязательным моментов каждого дня - хоровое пение.

Пение – мощное средство гармонизирования нервной системы и психики, профилактики заболеваний голосового аппарата и органов дыхания у детей. Хоровое пение основано на народных песнях и классической музыке. Музыка созидает человека, сохраняет и поддерживает его жизнь. Музыка лечит не только его душу, но и тело.

#### 7. Рисование перьевыми ручками.

Обычная перьевая ручка и чернильница-непроливайка предотвращают у ребенка аномальную задержку дыхания, ангармоничное закрепощение основных ритмов сердечной деятельности. Перьевая ручка способствует письму в импелсивно-нажимном режиме: напряжение-расслабление, напряжение - расслабление (нажим - волосок), то есть гармоничному синусоидальному режиму, в котором работает человеческое сердце. А когда возникает необходимость окунуть перо ручки в чернильницу, то происходит расслабление руки, а значит и всего организма. Письмо шариковыми ручками – безотрывное, через 20 минут у ребенка все признаки стенокардии, потому что нарушается естественный синусоидальный ритм организма ребенка. А при письме сначала карандашом, а потом перышком, по принципу «нажал – отпустил», все находится в гармонии. Методика В. Базарного предусматривает художественные образно-каллиграфические прописи кистью, карандашом, перьевой ручкой.

#### 8. Гендерный подход.

Мальчики по физиологическим и психологическим показателям развиваются на 1-2 года позже. Оценка результатов деятельности мальчиков занижена по сравнению с опережающими их девочками. Это ведет к сниженной самооценке, неуверенности в своих силах, бесполой модели поведения: отсутствию адекватных полу черт характера и копированию одобряемой учительницами модели поведения девочки – мягкости, уступчивости и т.д.

#### 9. Дыхательная гимнастика

Для гармонизации нервной системы, профилактики заболеваний органов дыхания и развития голосового аппарата используем дыхательную гимнастику, а также успокаивающее и мобилизующее дыхание (успокаивающее дыхание: вдох - выдох – пауза, мобилизующее дыхание: вдох - пауза – выдох).

#### 10. Самомассаж.

Так же проводим самомассаж, в том числе точечный, он улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение, способствует профилактике простудных заболеваний. Проводим массаж рук, ушей, головы, крыльев носа.

Используем комплексы на основе здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарнова. При составлении комплексов учитывался принцип систематичности и последовательности. Каждый комплекс с возможными вариантами и небольшими усложнениями проводится в течение месяца и сопровождается чтением стихотворений в соответствии с лексической темой или мотивом занятия.

В комплекс входят:

- глазодвигательные упражнения;
- массаж ушей; - дыхательные упражнения;
- упражнения для языка и нижней челюсти;
- упражнения для развития ручной и мелкой моторикой.

Использование определенных приемов данной технологии зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, формы и темы занятия и т.д. Регулярно проводили экспресс-диагностику детей и отчитывались перед родителями за состояние их здоровья и происходящие сдвиги в тех функциональных системах организма детей, которые наиболее остро реагируют на неблагополучие в организации педагогической среды. Это, прежде всего, творческое

воображение, осанка, острота зрения, нервнопсихическая сфера. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу. Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца, матери, к укладу семьи. Поэтому, вовлекая родителей в физкультурно-оздоровительную работу, мы совершенствуем методы педагогической работы по формированию, как у детей, так и у родителей активного здорового образа жизни. Тематика мероприятий: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Нам вместе весело», «Физкульт-ура!» Наладить взаимоотношения с родителями педагогическому коллективу помогают разнообразные формы и методы работы: показы открытых занятий, тренинги, консультации, семинары-практикумы, родительские собрания, педагогические беседы, дни открытых дверей, круглые столы, совместные акции: праздники, досуги, развлечения, дни здоровья, турпоходы, проекты, выставки, конкурсы, информационные вестники, листовки, памятки, буклеты, газеты, родительские энциклопедии, анкетирование, папки-передвижки, в которых отражается жизнь детей в детском саду.

Вид здоровьесберегающей технологии	Содержание работы
<p><i>Режим динамической смены поз</i></p> <p>Настольные конторки</p>	<p>«Не усади!» – заповедь Базарного. Ребенок должен двигаться, особенно мальчик в 4-6 раз больше. «Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» - писал В. Ф. Базарный. Поэтому обучение в режиме постоянного движения позволяет развивать у детей зрительно-моторную реакцию, в частности ориентацию в пространстве, в том числе реакцию на экстремальные ситуации, создать условия для проявления индивидуальных и возрастных особенностей детей, формировать во время образовательной деятельности атмосферу доверительного отношения, что позволяет говорить об организации воспитания и обучения, которое в наибольшей степени служит оптимальному общему развитию каждого ребенка.</p> <p>В.Ф.Базарный предлагает два варианта.</p> <p>Первый – использование настольной конторки, второй – там, где это возможно менять позу детей.</p> <p>Планируя занятия с таким расчетом, чтобы дети несколько раз организованно переходили из положения, сидя в положение стоя.</p>
<p>Массажные коврики</p>	<p>Идеально, и в первом, и во втором случае, дети стоят на массажных ковриках, в носочках. На ковриках они не просто стоят, а выполняют упражнения перекачивания с пяточки на носочек. Это так легко, просто, доступно, результативно. Главным здесь оказалось не время пребывания в таком положении, а сам факт смены позы. При этом необходимо учитывать расположение столов, чтобы у каждого было свободное пространство стоять на массажном коврике. И не в коем случае нельзя насильно заставлять ребенка вставать, пока он не почувствует в этом потребность. Дети меняют позу через 15-20 минут или по своему желанию занимают свободное место, меняя позу.</p>

	Использовать максимальную подвижность ребенка во время занятий; может встать, подойти и рассмотреть демонстрационный материал.
Физкультминутки для глаз	Проводятся в игровой форме, учитывая возрастные и зрительные возможности детей. Например: «Веселые человечки», на карточках, которые показывает педагог, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2 см. Дети повторяют движения человечка. Комплексы зрительной гимнастики основаны на методиках В. Ф. Базарного, Э. С. Аветисова. Зрительную гимнастику проводить не менее 3-4 раз в день в течение 3-5 минут. Упражнения носят игровой характер, включая стихи, потешки. Включать упражнения для глаз с предметами и без предметов во время утренней гимнастики, физкультурных занятий. Принцип их выполнения заключается в сопровождении основного движения движениями глазного яблока по всем намеченным направлениям: вверх-вниз, вправо- влево, по диагонали, круговые движения. Кроме названных упражнений для укрепления мышц глаза проводятся различного рода элементы с игрушками, с мячом.
<i>Упражнения на мышечно-телесную координацию</i>	Использовать зрительно-пространственную активность в режиме образовательного процесса, достигается это за счет максимального удаления от глаз детей дидактического материала. Сигнальные метки вносят огромное разнообразие в предметно-развивающую среду. То тучки набежали, выглянуло солнышко, прилетели снежинки, а в них задания, отгадки; то животные (дикие, домашние, птицы) и т.д.
<i>Сенсорно - дидактические подвески" ("сенсорные кресты").</i>	Для повышения активности детей вывешивают сенсорно-дидактическая подвеска или крест, деревянные планки, фабричные подвески (бабочки, птички, мишки, колокольчики и т. д.) и располагается на них дидактический материал (на такой высоте, чтобы ребенок на пальчиках мог дотянуться до него и снять) в центре группы и в углах, с помощью которого дети считают, составляют слова, упражняются в классификации предметов и т. д. А также специальные держалки (коромысла), позволяющие переключать зрение детей с ближнего на дальнее. Можно придумать огромное количество заданий для зрительного поиска. Дети встают, идут, ищут, находят и радуются своим результатам.
<i>Упражнения на зрительную координацию. Меняющие сенсорно-координаторные тренажеры</i>	«Никакой преграды глазу!» - еще один принцип В. Ф. Базарного. Дети получают зрительную информацию не только вблизи, но из расположенных на разных расстояниях и в разных местах группы, ярких картинок (по теме, по сезонным изменениям и т.д.), цветных схем по экологии, таблиц по мнемотехнике, и других подвижных дидактических материалов. Дети всматриваются вдаль и тем самым снимают напряжение с глазных мышц. Способствует расширению зрительно-двигательной активности и проведение упражнений для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Выполняются через 10-15 минут



	<p>напряженного зрительного труда. На стенах поместить силуэтное изображение предметов, животных, героев сказок, цифры и т. д. Размер 15-30 см. На занятии дети по просьбе встают и отыскивают глазами нужную картинку – ответ на вопрос педагога или на загадку. Карточки с заданиями и ответами по желанию воспитателя могут находиться где угодно: на стене, на кресте, на занавеске, в природном уголке и т.д. Поэтому дети постоянно находятся в движении.</p>
<p>Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры)</p>	<p>Систематические занятия по схеме офтальмотренажера способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости. В процессе занятия для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции использую схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры "Бегущие огоньки", по которым дети «бегают глазами» за огоньком лазерного фонарика по ориентирующим стрелкам траекторий. На листе ватмана (от 2 до 5 метров) я изображаю какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмерки, зигзаги, спирали, ломаные линии), толщина линии 1 см. Схема универсальных символов при этом цвета соответствуют следующим требованиям: наружный овал – красный, внутренний – зеленый, крест коричнево-золотистый, восьмерка - ярко-голубым цветом. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма</p>
<p>Большие настенные тренажеры .</p>	<p>Большие настенные тренажеры по сказкам, по временам года: «Футбольное поле», «Дорожное движение», «Мотыльки», «Страна математика», «На лесной тропинке» и другие. . В роли зрительного тренажера использую лазерный фонарик, пластмассовую указку, на кончик которой прикрепляю пчелку, кораблик, мячик, птичку и т. д. Дети любят работать с такими тренажерами. Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками. Разместила тренажеры (спирали, зигзаги..) и на уровне глаз детей. Дети по желанию подходят и выполняют движение глазами, руками, туловищем, головой, поочередно обводят указательными пальчиками траектории и одновременно следят за ними глазами.</p>
<p>Индивидуальные тренажеры.</p>	<p>Индивидуальные тренажеры: «Прокати мяч», «Смотай клубочек», «Покажи дорогу щенку», «Поймай рыбку», «Кто где живет?». Ребенок указкой (кончик указки окрашен в красный цвет) ведет по тренажеру и прослеживает взглядом. Такие упражнения развивают прослеживающую функцию</p>

	<p>глаза, зрительно-двигательную координацию. Упражнения выполняются под музыку.</p> <p>Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.</p>
<p>Бумажные офтальмотренажеры: «Пирамидки», «Тарелки с разноцветными кружками», «Коврик», «Витражи в домиках».</p>	<p>Решать задачи в образовательной области «Познавательное развитие» помогают бумажные офтальмотренажеры: «Пирамидки», «Тарелки с разноцветными кружками», «Коврик», «Витражи в домиках». А также под потолком парят бабочки, мотыльки, пчелки, птицы и т.д. в зависимости от сюжета занятия. Детям даю задания: сколько всего бабочек летает; сколько бабочек желтого цвета; сколько низко летает, высоко; сколько больших и маленьких и т.д.</p> <p>На примере бумажных тренажеров «Пирамидки», «Тарелки с разноцветными кружками», разработала свои тренажеры: «Найди две одинаковые матрешки из 6,7, 10», «Помоги медвежонку собрать мед в два одинаковых горшочка», «Помоги деду и бабе найти из 10 два одинаковых яйца», «На каком по счету месте стоят три одинаковых неваляшки» и т.д. Дети учатся считать, различают и называют цвета, сравнивают.</p>
<p>Природно-экологическое панно</p>	<p>С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и зрительного восприятия, ориентировки в пространстве используется природно-экологическое панно расположенное на металлической доске на колесиках, которую я могу передвигать в нужную часть групповой комнаты. На металлическое панно наносятся на магнитах изображения птиц, животных, карточки с буквами, цифрами и другой материал по теме. Природно-экологическое панно используется на каждом занятии и является основой, вокруг которого решаются все задачи</p>
<p>Предметно-развивающая среда</p>	<p>Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребенка. 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Поэтому развивающая среда в группе детей с нарушением зрения (с амблиопией и косоглазием) подобрана в желтых теплых тонах. Желтый - цвет радости, оптимизма.</p>
<p>Пальчиковая гимнастика. <i>Рисование пальчиком</i></p>	<p>Использую цветные прищепки, сосновые шишки, мячи с шипами с целью развития тонкой моторики, регулярно провожу пальчиковую гимнастику обязательно с речевым сопровождением. Одновременно дети получают массаж кистей и пальцев рук.</p> <p><i>Рисование пальчиком</i> красками, рисование пальчиком на песке, на манке; игры с крупой, любыми мелкими предметами. Такие упражнения являются эффективным занятием, развивают мелкую моторику</p> <p>Развитие тонкой моторики и ручного творчества детей решаю</p>

	не только на занятиях, но и во время специально организованной деятельности посредством техники оригами.
Закаливающий массаж стоп	После дневного сна - <i>закаливающий массаж стоп</i> методом босохождения по дорожкам с раздражителями и массаж тела плотной рукавичкой. Летом ходьба по «дорожке здоровья» для профилактики плоскостопия, игры с мячом через баскетбольную сетку и др.
Беседы по валеологии о здоровье, о гигиене зрения	В.Ф.Базарный за <i>раздельное обучение мальчиков и девочек</i> . При проведении праздников, развлечений трудовой деятельности использую <i>гендерный подход</i> . Разделила игровые зоны, которые отличаются друг от друга по содержанию и форме. У девочек все игры и игрушки, которые формируют женское начало, у мальчиков – мужское.
Хоровое пение.	Обязательным учебным предметом доктор В.Ф. Базарный считает хоровое пение. Поем не только во время музыкальных занятий, но на прогулке в теплое время года, поем гласные звуки, любые песни и т.д.

#### 4. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ

Направления работы	Периодичность	Формы работы
<i>Оздоровительная работа</i>		
Профилактика эмоционального «выгорания», профессиональных «выгораний».	1 раз в месяц	Тренинг педагога-психолога
Пропаганда здорового образа жизни	постоянно	Консультации по теме
<i>Повышение профессионального мастерства педагогов</i>		
Разработать цикл консультаций и методических рекомендаций для педагогического коллектива по проблемам здоровья детей.	В соответствии с планом работы	о профилактике заболеваний позвоночника у детей дошкольного возраста; организация работы педагогов по профилактике глазных заболеваний; о профилактике плоскостопия у дошкольников; гигиена полости рта и профилактика заболеваний кариесом
Семинары - практикумы для педагогов	В соответствии с планом работы	«Физическая культура и укрепление здоровья ребёнка». «Пути активизации двигательной активности детей с учётом их индивидуальных и физиологических особенностей». «Игра как фактор улучшения положительного эмоционального настроения»
Поиск, изучение и внедрение эффективных	В соответствии с планом работы	игровой самомассаж; су-джок. пальчиковая гимнастика

технологий и методик оздоровления		методика «Гимнастика мозга» Захаровой Р.А., Чушаха И.В.; дыхательная гимнастика игрового характера;
Организовать работу творческих групп	В соответствии с планом работы	«Совершенствование образовательного процесса с позиций здоровьесберегающей педагогики»

## 5. ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

Направления работы	Периодичность	Формы работы
Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач	В соответствии с планом	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов.
Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.	В соответствии с планом	Информационные уголки в группах; Сайт ДОУ
Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.	В соответствии с планом	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов.
Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов	В соответствии с планом	Создание библиотеки
Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту	В соответствии с планом	стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес;
Создание дома спортивного уголка	В соответствии с планом	покупка ребенку спортивного инвентаря: мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском сад	В соответствии с планом	Спортивные праздники, соревнования, конкурсы.
Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.	В соответствии с планом	Приглашение родителей на детские концерты и праздники, дни открытых дверей, лекции, семинары, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов.

## 6. УКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДОУ

Направление	Периодичность	Содержание
Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий на открытом воздухе.		игра «Городки» комплект из 12 предметов по количеству групп игра «Поймай шарик» по количеству групп игра «Кольца» по количеству групп игра «Кегли и шарик» по количеству групп набор для игры в хоккей и хоккей на траве по количеству групп набор ракеток с воланом по количеству групп скакалки по 4 шт. на группу мяч футбольный по количеству групп мяч баскетбольный 4 штуки на ДОУ мячи среднего размера по 4 шт. на группу
Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий в музыкально-физкультурном зале		Мяч среднего размера (д-25) Мяч маленького размера (д-7,5)

## 7. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

*Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:*

1. Уровень заболеваемости воспитанников
  2. Уровень физической подготовленности воспитанников
  3. Уровень сформированности представлений о ЗОЖ у дошкольников
  4. Наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.
1. Уровень заболеваемости воспитанников

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий период.

**Для оценки эффективности оздоровления дети подразделяются на 4 группы:**

I группа – ребенок перешел из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих или не болеющих (выздоровление);

II группа – ребенок перенес на два и более заболевания меньше, чем до оздоровления, но по количеству перенесенных заболеваний остался в группе часто болеющих детей (улучшение);

III – группа уровень заболеваемости ребенка до и в период оздоровления одинаков (без перемен);

IV – группа после оздоровления число острых заболеваний стало больше, чем до того (ухудшение).

2. Уровень физической подготовленности воспитанников

Оценка эффективности выполнения программы по данному критерию определяется наличием положительной динамики при осуществлении оценки качества сформированности ЗУН дошкольников по образовательной области «Физическое развитие».

3. Уровень сформированности представлений о ЗОЖ у дошкольников

Оценка сформированности представлений о ЗОЖ у дошкольников определяется путем опроса по специально разработанному опроснику и выполнения тестовых заданий (Приложение 2)

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДОУ, №3, 2002г., с. 21 – 27.
2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117
3. Здоровьесберегающее образование по технологии В.Ф. Базарного: материалы VI краевой Конференции «Здоровое развитие детей», Барнаул, 16 марта 2013 // Сборник - Барнаул: ИП Колмогоров И.А., 2013.-96 с., илл.
4. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
- Лукина Л.И. «Организационные аспекты работы с педагогическими кадрами ДОУ», ТЦ «Сфера», 2010г
- Майер А. А. «Управление инновационными процессами в ДОУ», ТЦ «Сфера», 2008г.
- Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
- Чухаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143

## Приложение 1

### **Содержание представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста**

*Направление «Я - человек. Строение тела человека».*

«Органы чувств: зрение, слух, обоняние».

Содержание представлений:

1. Человек видит все вокруг благодаря зрению: с помощью глаз видим большие и маленькие предметы, далеко и близко, различаем цвет, ориентируемся в пространстве. Органы зрения можно и нужно охранять. Раскрыть влияние поведения человека на сохранение хорошего зрения.
2. Познакомить в доступной форме детей с особенностями строения уха и развития слуха у человека; уточнить представление детей о роли слуха, для ориентировки в окружающей действительности.
3. Познакомить в доступной форме детей с особенностями строения носа, значение обоняния для здоровья человека.

«Сердце и легкие».

Содержание представлений:

1. Представление о работе сердца: сердце гонит по сосудам кровь, которая несет пищу клеткам всего организма. Влияние физических нагрузок и эмоционального состояния на работу сердца. Представления о крови и кровеносной системе; познакомить с понятиями «кровь», «сердце», «сосуды», «артерия», «вена», «пульс»; учить слушать звуки своего и чужого сердца, определять его местонахождение.
2. Дать детям первичные представления об органах дыхания; отметить их важное значение, для человека; подвести к пониманию бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ними.

«Скелет и мышцы».

Содержание представлений:

1. У каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела. Основная функция скелета – защищать внутренние органы от внешних повреждений.
2. Основная функция мышц – соединять кости скелета между собой и приводить их в движение. Познакомить с правилами профилактики переломов и вывихов.

«Мозг и нервная система».

Содержание представлений:

Самый главный орган в человеческом организме – мозг. Мозг находится в голове (головной мозг) и в позвоночнике (спинной мозг) Мозг управляет нашим телом, помогает человеку думать, запоминать, двигаться, выполнять разную работу. Мозг управляет работой всех внутренних органов, помогают ему в этом – нервы.

«Пищеварение».

Содержание представлений:

1. Представление о том, какой путь проделывает пища в нашем организме:
  - язык определяет вкус и пригодность пищи;
  - зубы пережевывают пищу;
  - по пищеводу пища попадает в желудок, который и переваривает еду;
  - затем хорошо переработанная пища попадает в кишечник, где превращается в питательные вещества – белки, жиры и углеводы;
  - ненужные отходы через толстую кишку «выбрасываются» из организма.
2. Способствовать формированию у детей понимая того, чтобы быть здоровым, надо правильно питаться.

*Направление «Компоненты здорового образа жизни».*

«Режим дня, закаливание и гигиена».

Содержание представлений:

1. Овладение смыслом понятия «режим дня»: режим дня помогает более эффективному проведению дня – человек более комфортно себя чувствует физически.
2. Овладение смыслом понятия «закаливание» - специальная тренировка, направленная на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.
3. Значение соблюдения режима дня и закаливания для поддержания здоровья в целом: знакомая последовательность действий в режиме дня позволяет человеку чувствовать себя спокойно. Закаливание обеспечивает организму дополнительные нагрузки, чтобы он стал сильнее и выносливее, а следовательно, меньше болел.
4. Овладение смыслом понятия «гигиена» - правила, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
5. Значение личной гигиены для поддержания здоровья в целом: чистая кожа лучше дышит, поэтому организм лучше функционирует; мыло убивает микробов, а значит, я буду здоров.

«Физкультура и спорт».

Содержание представлений:

1. Овладение смыслом понятия «физкультура» - развитие физических способностей организма в процессе специальной двигательной активности.
2. Значение физкультуры для поддержания здоровья в целом: физические нагрузки помогают развивать мышцы, поднимают настроение, дают ощущение удовольствия.

«Питание».

Содержание представлений:

1. Овладение смыслом понятия «питание»- пища необходима для жизни и активности человека.
2. Значение полноценного, рационального питания для поддержания здоровья в целом: пища, в которой много витаминов и отсутствуют вредные вещества – здоровая и полезная. Полезная пища укрепляет организм, и способствует поддержанию здоровья.

*Направление «Формирование потребности в здоровом образе жизни».*

«Откуда берутся болезни».

Содержание представлений:

Представление детей о полезных и болезнетворных микробах; пути проникновения микробов в организм человека. Профилактика простудных заболеваний.

«Помоги себе и другу».

Содержание представлений:

Элементарные приемы оказания первой помощи, назначение некоторых средств, для обработки ран: бинт, вата, пластырь, зеленка. Знания о безопасном поведении в быту. Представления о лекарственных свойствах и практическом использовании некоторых лекарственных растений.

«Здоровым быть – здорово!».

Содержание представлений:

Здоровье – главная ценность человеческой жизни. Любой человек должен стремиться к сохранению и укреплению своего здоровья через различные составляющие здорового образа жизни: физическую активность, правильное питание, закаливание и гигиену.



## Приложение 2

### Диагностический материал для выявления уровня сформированности представлений у детей о здоровом образе жизни

1. Выявление представлений о функциональном назначении частей тела человека и его органов чувств».

«Собери человека».

*Материал:* силуэты частей тела человека; картинки внутренних органов: сердце, легкие, мозг; картинки органов чувств: глаза, нос, уши.

*Содержание:* педагог предлагает ребёнку рассмотреть, лежащие на столе, силуэты частей тела человека, внутренних органов (сердце, лёгкие, мозг), и органов чувств (нос, уши, глаза).

Предлагает «собрать человека» и ответить на следующие *вопросы:*

1. Какие части своего тела ты можешь назвать?
  2. Что такое внутренние органы? Можешь ли ты назвать какие-нибудь внутренние органы?
  3. Наше тело хрупкое или прочное? Нужно ли его беречь?
- 2.«Выявление представлений о составляющих частях (компонентах) здорового образа жизни».

«Помоги Незнайке выбрать полезные продукты».

*Материалы:* набор дидактических карточек, на которых изображены различные группы продуктов: мучные, молочные, мясные, рыбные, овощи и фрукты. А так же различные сладости и фастфуды.

*Содержание:* педагог предлагает ребёнку рассмотреть лежащие перед ним картинки, выбрать полезные, на его взгляд, продукты и объяснить свой выбор.

*Вопросы для беседы*

1. Что такое режим дня? И нужно ли его соблюдать?
  2. Обязательно ли нужно умываться и чистить зубы? Зачем?
  3. Что такое закаливание? Как можно закаляться?
  4. Физкультура - это что? Ты любишь заниматься физкультурой?
  5. Вся ли пища полезна для здоровья? Какие полезные продукты ты знаешь?
  6. Что такое витамины? Знаешь ли ты какие-нибудь витамины? Где их можно найти?
- 3.«Выявление представлений о значении полезных и вредных привычек для здоровья человека».

«В гостях у Здоровячков».

*Материал:* Набор дидактических карточек, на которых изображены дети, выполняющие разные действия: делают зарядку; катаются на лыжах и коньках; принимают душ; кушают овощи и фрукты; смотрят телевизор на близком расстоянии; читают лежа книгу; сидят за столом с грязными руками; отказываются идти к врачу; едят фастфуд.

*Содержание:* педагог предлагает ребёнку рассмотреть лежащие перед ним картинки, и выбрать те, которые способствуют здоровому образу жизни. Ребёнок выбирает картинку, сопровождая свои действия объяснениями.

Затем ребёнку предлагается ответить на следующие *вопросы:*

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?
2. Быть здоровым - это хорошо или плохо? Почему?
3. Что нужно делать, чтобы не заболеть?
4. Что такое «вредные привычки»? Есть ли они у тебя? А в вашей семье?
5. Могут ли вредные привычки навредить здоровью человека?
6. А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь.

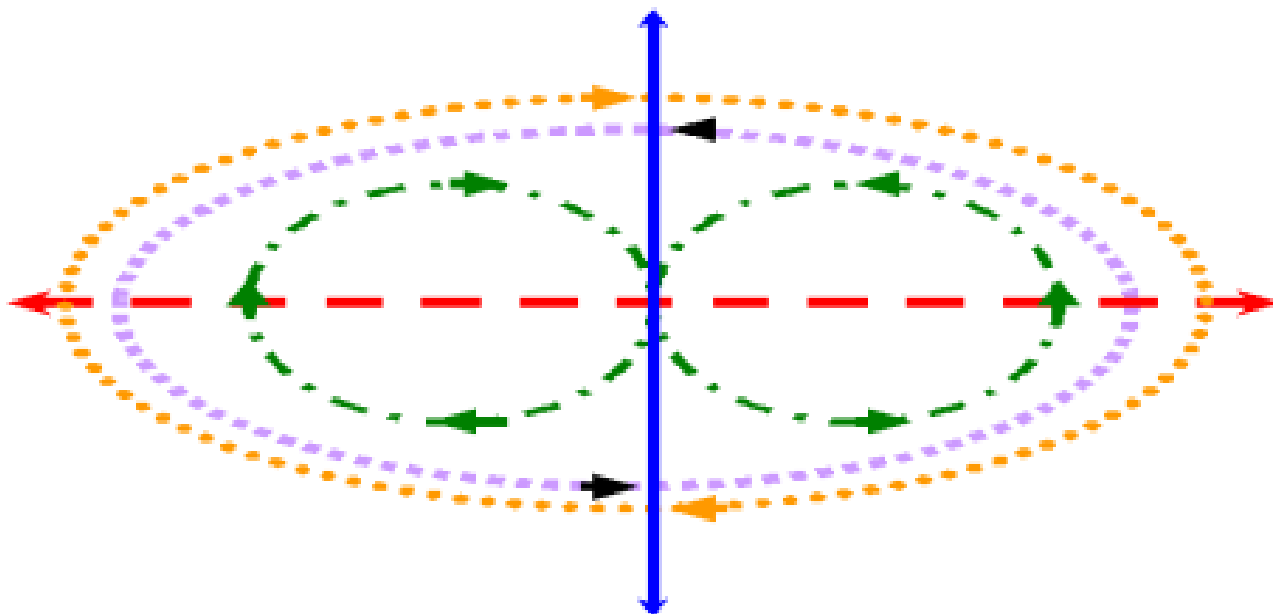
### Памятка для педагогов

Методики зрительно-координационных упражнений используются для разминки и снятия напряжения с глазных мышц. Глаза детей отдыхают, пробегая несколько раз по разноцветным линиям. Одновременно ребята делают произвольные движения головой, шеей, туловищем, разминают затекшие от статического напряжения мышцы. Упражнения используются как на занятиях, так и в других режимных моментах.

Мультимедийная схема-тренажер проецируются с помощью проектора на экран. Дети наблюдают «бегающей фигуркой» по разноцветным кругам в виде восьмерок, тем самым снимают напряжение с глазных мышц. Компьютерные гимнастики для глаз подобраны с учетом возраста детей, времени года, темы занятия. По мнению доктора В.Ф. Базарного, регулярное использование тренажера восстанавливает зрение ребенка за 1 учебный год. Использование этих методик в системе НОД приводит к развитию у детей внимания, памяти, развитию логического мышления, творческого воображения, а также отмечается улучшение зрения, снижение заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Методика выполнения упражнения

1. Дети выстраиваются напротив плаката на расстоянии не менее 2 м от него.
2. Дается инструктаж, в каком направлении должен двигаться взгляд ребенка, по траектории какого цвета, как должен выполнять ребенок это упражнение (следить за движением указки, не поворачивая головы, следить одними глазами).
3. Исходное положение: указка преподавателя в центре плаката.
4. Выполняется в следующем порядке: - влево - вправо; - вверх - вниз; - по часовой стрелке и против часовой стрелки; - по восьмерке.
5. Каждая траектория прослеживается на счет 1-5.
6. Продолжительность упражнения - 1 минута.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 22023141085098361660399424309462323140649109851

Владелец Кокарева Зинфира Галиуловна

Действителен с 19.09.2022 по 19.09.2023