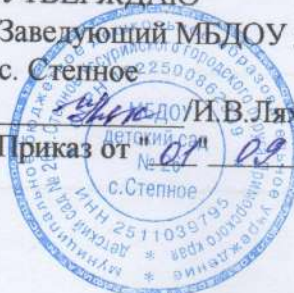


ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ детский сад № 26 с. Степное
Протокол от "01" 09 2025 г. №

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад № 26
с. Степное
И.В. Лях/
Приказ от 01 09 2025 г. № 73/2-а



**Программа по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного
возраста «Здоровей-ка»**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 26 с. Степное Уссурийского городского округа

2	Цели и задачи программы	4
3	Организационно-методическая работа	5
5	Технология сотрудничества с семьей дошкольника	14
5	Технология обучения здоровому образу жизни	13
9	Технология психологического просвещения родителей	15
8	Методы реализации здоровьесберегающих технологий	15
9	Работа с родителями	16
10	Методическое обеспечение	18

с. Степное, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи программы	4
3	Организация двигательного режима	5
4	Специальные меры закаливания	14
5	Технологии сохранения и стимулирования здоровья	14
6	Технологии обучения здоровому образу жизни	15
7	Технология валеологического просвещения родителей	15
8	Методы реализации здоровьесберегающих технологий	15
9	Работа с родителями	16
10	Методическое обеспечение	18

Программа по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста «Здоровей-ка»

Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

Проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ОУ в целом;

Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ОУ.

Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;

Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;

Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.

Ожидаемый результат:

Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.

Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.

Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.

Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей:

оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий.

Снижение уровня заболеваемости детей.

Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-

личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

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 здоровьесобогащающего 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» - Это 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 строиться 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 образовательном учреждении.

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

Организация двигательного режима детей.

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

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА в МБДОУ детский сад № 26 с. Степное

Вид деятельности	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Утренняя гимнастика	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 5-6 мин.	
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.	
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 8-10 мин.	
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин.	
Динамическая разминка в форме: • физически х упражнений; • танцеваль ных движений; • п/игр малой и большой	Группа раннего возраста (1,5-3л)	1раз в неделю 10 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	1 раз в неделю 15 мин.	
	Средняя группа (4-5 лет)	1 раз в неделю 20 мин.	
	Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в неделю 25 мин.	
	Подготовительная группа (6-7 лет)	1 раз в неделю 30 мин.	

ПОДВИЖНОСТИ			
Физкультминутки	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-2 мин.)	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин.)	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 2-3 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 5-7 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 7-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин.	Воспитатели
Подвижные игры: • Сюжетные • Бессюжетные • Игры-забавы • Соревнования • Эстафеты • Атракционы	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке 10-15 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.	Воспитатели
Игровые упражнения:	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке. Форма организации и	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)		Воспитатели

• Зоркий глаз • Прыгуны • Подлезание • Пролезание • Перелезание	Средняя группа (4-5 лет)	длительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)		Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		Воспитатели
Физические упражнения и игры: • Игры с элементами логоритмики • Артикуляционная гимнастика • Пальчиковая гимнастика	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно сочетая упр-ия по выбору 2-3 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно сочетая упр-ия по выбору 3-5 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно сочетая упр-ия по выбору 6-8 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно сочетая упр-ия по выбору 8-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке 2-3 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке сочетая упр-ия по выбору 3-5 мин.	
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упр-ия по выбору 6-8 мин.	
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упр-ия по выбору 8-10 м.	
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.	
Гимнастика после сна с элементами корригирующих упражнений с контрастными воздушными ваннами	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 5-6 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 8-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин. В физкультурно-музыкальном зале 2 раза в неделю	Воспитатели
Упражнения на релаксацию	Группа раннего возраста (1,5-3л)	По необходимости в течение дня 1-2 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	По необходимости в течение дня 1-3 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	По необходимости в течение дня 2-3 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	По необходимости в течение дня 3-5 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	По необходимости в течение дня 5-7 мин.	Воспитатели

Психогимнастика	Подготовительная группа (6-7 лет)	2 раза в неделю 10-15 мин.	Воспитатели
2. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре			
Физкультурные занятия: - тематические; - сюжетно-игровые; - игровые; - контрольно-проверочные	Группа раннего возраста (1,5-3л)	2 раза в неделю 10 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	2 раза в неделю 15 мин.	
	Средняя группа (4-5 лет)	2 раза в неделю 20 мин.	
	Старшая группа (5-6 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 25 мин.	
	Подготовительная группа (6-7 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 30 мин.	
Музыкально-ритмические движения	Группа раннего возраста (1,5-3л)	На музыкальных занятиях 3-5 мин.	Муз. руководитель Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	На музыкальных занятиях 5-7 мин.	Муз. руководитель Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	На музыкальных занятиях 8-10 мин.	Муз. руководитель Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	На музыкальных занятиях 10-12 мин.	Муз. руководитель Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	На музыкальных занятиях 12-15 мин.	Муз. руководитель Воспитатели
3. Организация самостоятельной двигательной деятельности			
Самостоятельная двигательная деятельность	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно во всех группах в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от погодных условий, индивидуальных данных и потребностей детей.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)		
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Полоса препятствий с использованием разнообразных модулей	2 младшая группа (3-4 лет)	1 раз в неделю в групповых помещениях и физкультурном зале. Характер и продолжительность зависят от возрастных особенностей, индивидуальных данных и потребностей детей.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
4. Физкультурно-массовые мероприятия			

Неделя здоровья	2 младшая группа (3-4 лет)	2-3 раза в год во время каникул .	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Физкультурный досуг	2 младшая группа (3-4 лет)	1-2 раза в месяц 30-40 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)	1-2 раза в месяц 50-60 мин.	
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Спортивный праздник	2 младшая группа (3-4 лет)	2 раза в год 50-75 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)	2 раза в год 75-90 мин.	
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Игры-соревнования между возрастными группами	Старшая группа (5-6 лет)	1-2 раза в год не более 60 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Спартакиады вне детского сада	Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в год не более 120 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
Игровые тренировки	Средняя группа (4-5 лет)	По необходимости. Определяются воспитателем и инструктором по ФИЗО в целях совершенствования двигательных умений ребенка	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Физкультурные занятия детей	2 младшая группа (3-4 лет)	По потребностям ДОУ и	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		

совместно с родителями в дошкольном учреждении	Старшая группа (5-6 лет)	родителей воспитанников	
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада	2 младшая группа (3-4 лет)	По потребностям ДОУ и родителей воспитанников	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Пешие прогулки и экскурсии	2 младшая группа (3-4 лет)	В течение учебного года и во время каникул. В летний период 1 раз в месяц.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю. Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме. Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег, комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т. д.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно.

Музыкальные занятия в ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые

игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика-форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж. Массаж -система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж -способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз. Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движениях взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких. Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Оздоровительно - развивающие игры при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников:

оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;
оздоровительно-развивающие игры при дискинезии желчевыводящих путей;
оздоровительно-развивающие игры при ожирении;
оздоровительно-развивающие игры при функциональных нарушениях

Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и несоревновательный характер.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

Закаливание. Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

Специальные меры закаливания

Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.

Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

Виды здоровьесберегающих технологий:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

1. Подвижные и спортивные игры как часть физ. занятия, прогулки, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.

2. Физкультурные минутки во время ООД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.

3. Пальчиковая гимнастика С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. Рекомендуются детям с речевыми проблемами, проводится в любое время.

4. Дыхательная гимнастика В разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проветривание помещения

5. Гимнастика для глаз ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности и нагрузки рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности

6. Закаливание (упражнения после сна) Ежедневно Комплекс упражнений в спальне.

7. Динамические паузы во время ООД и между ООД 2-5 минут по мере утомляемости В ООД в виде игр, между ООД в виде танцевальных движений, элементов релаксации

Технологии обучения здоровому образу жизни

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 минут.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по 25 минут. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам.

Самомассаж - массаж, выполняемый самим ребенком. Проводится ежедневно в разное время (после утренней гимнастики, в динамических паузах, после сна) в течение 4-5 минут. Массаж улучшает кровообращение, нормализует работу внутренних органов, является профилактикой простудных заболеваний. Стихи, обыгрывающие массажные движения, простота, доступность доставляют ребенку радость, создают позитивный настрой на укрепление здоровья.

Игровые занятия проводятся на прогулке один раз в неделю. Занятие состоит из специально подобранных народных игр, спортивных эстафет, подвижных игр с различными видами движения.

Технология валеологического просвещения родителей

Открытые просмотры физкультурных занятий, досугов, праздников

Информационные проспекты

Папки-передвижки

Мини-газеты

Консультации

Беседы

Деловые игры и тренинги с разбором проблемных ситуаций

Совместные физкультурные праздники и досуги

Коррекционные технологии

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки артикуляционного аппарата (губы, язык, нижняя челюсть, необходимого для правильного звукопроизношения. Она помогает быстрее "поставить" правильное произношение звуков,

преодолеть уже сложившиеся нарушения. Проводится с детьми ежедневно по рекомендации логопеда как со всей группой, так и индивидуально.

Методы реализации здоровьесберегающих технологий:

Практические (создание среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в детском саду; демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья; элементарное экспериментирование, гигиенические процедуры);

Словесные (беседы, чтение художественной литературы, консультации, ситуативные разговоры, загадки, проблемные ситуации);

Игровые (дидактические игры, подвижные игры, сюжетно-ролевые, развлечения, театрализованная деятельность);

Наглядные (наблюдения, рассматривание иллюстраций, информационные проспекты, личный пример взрослых).

Работа с родителями.

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Задачи взаимодействия с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- ✓ Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, кон-сультаций.
- ✓ Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- ✓ Дни открытых дверей.
- ✓ Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- ✓ Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- ✓ Совместные занятия для детей и родителей.
- ✓ Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
- ✓ Организация совместных дел.
- ✓ Методы, используемые педагогами в работе:
- ✓ Анкета для родителей.
- ✓ Беседы с родителями.

- ✓ Беседы с ребёнком.
- ✓ Наблюдение за ребёнком.
- ✓ Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

С целью улучшения профилактической работы планируется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина ча-стых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у ча-сто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

План работы с родителями на 2 года:

- Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
- Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
- Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
- Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
- Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадах.

Методическое обеспечение:

Программно-методическое обеспечение оздоровительной деятельности.

На основе концептуальных положений Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и оздоровительной программы под редакцией В. Г. Алямовской «Здоровье», педагоги занимаются поиском, изучением и внедрением следующих программ и технологий:

- * Е. А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду. - М. : ТЦ Сфера, 2003
- * В. Алексеенко, Я. Лощина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет. - М. : Учимся играючи, 2008.
- * К. Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М. : Мозаика-Синтез, 2012.

- * Е. Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
- * В. К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей. - М. : Терра-Спорт, 2000.
- *Н. В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. - Ростов н/Д, Феникс, 2011
- *Л. И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. - М. : Мозаика-Синтез, 2010.
- * Э. Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду. - М. : Мозаика-Синтез, 2008.
- * Л. В. Игнатова, О. И. Волик, Г. А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. -М. : ТЦ Сфера, 2008.
- * О. В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников. - М. : Просвещение, 2005.
- *М. В. Краснов, Е. В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста. - Чебоксары, 1998.
- *Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб. :Речь, 2002.
- *П. А. Павлова, И. В. Горбунова. Расту здоровый, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. - М. : ТЦ Сфер