****

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка……………………………………………………………. | 3 |
| 2. Цели и задачи реализации программы…………………………………………… | 3 |
| 3. Принципы и подходы к формированию Программы……………………………. | 4 |
| 4. Система работы по здоровьесбережению воспитанников……………………… | 5 |
| 5. План оздоровительных мероприятий на 2019-2024 годы………………….........5.1. Организация двигательного режима детей……………………………….5.2. Организация и проведение профилактических мероприятий………….5.3. Взаимодействие с семьей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников…………………………………………………... | 771115 |
| 6. Реализация здоровьесберегающих технологий ………..………………………... | 19 |
| 7. Словарь терминов………………………………………………………………….. | 20 |
| 10. Литература………………………………………………………………………… | 21 |

1. **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 образовательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается *актуальной.* Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

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.

В настоящее время 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.

Много лет назад немецкий ученый М. Петенкофер писал: «… не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

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

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

**Задачи:**

* поддерживать комфортный микроклимат, в детском коллективе, в МБДОУ в целом;
* внедрить современные здоровьесберегающие технологии в практику работы в МБДОУ;
* формировать у воспитанников положительную мотивацию на сохранение и укрепление здоровья;
* повышать физкультурно-оздоровительной грамотность педагогов и родителей;
* формировать профессиональную позицию педагога, характеризующуюся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственность за здоровье детей.

**Ожидаемый результат:**

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование Центров детской активности «Крупная моторика»; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий.
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья.
6. Снижение уровня заболеваемости детей.
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду.
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.).
9. 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.
10. **ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ**

**Принцип активности и сознательности** - участиевсего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех участников образовательного процесса.

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

**Принцип «Не навреди».** Этот принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в МБДОУ. Все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Оздоровительная работа в МБДОУ должна строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Принцип 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).

**Принцип оздоровительной направленности** - нацелен на укрепление здоровья в образовательном процессе. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

1. **СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные** | **Отметка о выполнении** |
| Разработка и реализация плана работы МБДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников | сентябрь 2019-2024 г.г. | старшая медсестра,заместитель заведующего по УВР | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников | 2019-2024 г.г. | заместитель заведующего по УВР,педагоги МБДОУ | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Снижение уровня заболеваемости воспитанников | 2019-2024 г.г. | заместитель заведующего по УВР,педагоги МБДОУ | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса | 2019-2024 г.г. | заместитель заведующего по УВР,педагоги МБДОУ | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей | 2019-2024 г.г. | заместитель заведующего по УВР | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения | 2019-2024 г.г. | заместитель заведующего по УВР | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Проведение спортивных праздников и развлечений | 2019-2024 г.г. | заместитель заведующего по УВР, педагоги МБДОУ | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Повышение интереса детей к занятиям физической культурой | 2019-2024 г.г. | инструктор по физической культуре | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей. | 2019-2024 г.г. | заместитель заведующего по УВР, педагоги МБДОУ | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей | 2019-2024 г.г. | заместитель заведующего по УВР, педагоги МБДОУ | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Разработка и реализация авторских проектов, направленных на  сохранение и укрепление здоровья воспитанников:* «Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, представлений о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания»;
* «Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня»;
* «Организация  и проведение мероприятий с детьми здоровьесберегающей направленности»
 | 2019-2024 г.г. | заместитель заведующего по УВР, педагоги МБДОУ | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие» | 2019-2024 г.г. | инструктор по физической культуре | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников | по индивидуальным запросам |  | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности | ежегодно | заместитель заведующего по УВР | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников | ежегодно по годовым планам | заместитель заведующего по УВР, педагоги МБДОУ | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности | ежегодно | заместитель заведующего по УВР, педагоги МБДОУ | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и  её результатах | ежегодно | заведующий | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста | ежегодно | заместитель заведующего по УВР, педагоги МБДОУ | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Анализ результатов мониторинга | ежегодно | заведующий,заместитель заведующего по УВР, педагоги МБДОУ | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Определение перспектив деятельности | ежегодно | заведующий,заместитель заведующего по УВР  | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |

1. **ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПИЯТИЙ НА 2019-2024 г.г.**

**5.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ**

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в МБДОУ 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.

**Режим двигательной активности детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Периодичность** | **Ответственные** | **Отметка о выполнении** |
| Утренняя гимнастика:* традиционная гимнастика;
* аэробика;
* ритмическая гимнастика;
* корригирующая гимнастика
 | Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале.Длительность 10-12 мин. | Инструктор во физической культуре, воспитатели | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре:* традиционные занятия;
* игровые и сюжетные занятия;
* занятия тренировочного типа;
* тематические занятия;
* диагностические занятия;
* занятия на свежем воздухе
 | Два занятия в неделю в физкультурном зале, одно занятие на улицеДлительность 10-30 мин. | Инструктор во физической культуре, воспитатели | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Физкультминутки во время образовательной деятельности | Ежедневно. Длительность 3-5 мин. | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Динамические паузы между НОД | Ежедневно. Длительность 3-5 мин. | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Музыкальные минутки | Ежедневно. Длительность 3-5 мин. | Музыкальные руководители, педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| * Упражнение для снятия общего и локального утомления
 | Ежедневно. Длительность 3-5 мин. | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| * Упражнения для кистей рук
 | Ежедневно. Длительность 3-5 мин. | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| * Гимнастика для глаз
 | Ежедневно. Длительность 3-5 мин. | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| * Дыхательная гимнастика
 | Ежедневно. Длительность 3-5 мин. | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Пальчиковая гимнастика | Ежедневно. Длительность 3-5 мин. | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| * Упражнения для профилактики плоскостопия
 | Ежедневно. Длительность 3-5 мин. | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Корригирующая гимнастика после сна:* разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж;
* оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам;
* развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации
 | Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе.Длительность 7-10 мин. | Воспитатели | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке:* подвижные игры средней и низкой интенсивности;
* народные игры;
* эстафеты;
* спортивные упражнения (катание на санках и т.д.);
* игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)
 | Ежедневно, на утренней прогулке.Длительность 20-25 мин. | Инструктор во физической культуре, воспитатели | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| * Игры, которые лечат
 | На прогулке во второй половине дня.Длительность 15-20 мин. | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| * Музыкальные игры
 | На прогулке во второй половине дня.Длительность 15-20 мин. | Музыкальные руководители, педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| * Школа мяча
 | На прогулке во второй половине дня.Длительность 15-20 мин. | Инструктор по физической культуре, воспитатели | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки.Длительность 3-7 мин. | Инструктор по физической культуре, воспитатели | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| «Недели здоровья»:* самостоятельная двигательная деятельность;
* спортивные игры и упражнения;
* совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей;
* праздники, развлечения
 | 1 неделя апреля | Инструктор по физической культуре, педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Спортивные праздники и физкультурные досуги:* игровые;
* соревновательные;
* сюжетные;
* творческие;
* комбинированные;
* формирующие здоровый образ жизни
 | Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа.Досуги - один раз в квартал.Длительность не более 30 мин. | Инструктор по физической культуре, педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Самостоятельная двигательная деятельность:* самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря
 | Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя.Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей. | Воспитатели | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях | В течение года | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья | В течение года | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |

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.

**5.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Периодичность** | **Ответственные** | **Отметка о выполнении** |
| Профилактические прививки | По графику | Врач, старшая медицинская сестра | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов | Постоянно | Старшая медсестра, педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. - |
| Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями | Постоянно | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. - |
| Организация рационального питания и витаминизация (с-витаминизация третьего блюда) воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели | Постоянно | Старшая медсестра, педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки | Постоянно | Старшая медсестра | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. - |
| Кварцевание | Ежедневно | Врач, старшая медицинская сестра | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу | Постоянно | Заведующий,заместитель заведующего по АХР,заместитель заведующего по УВР, воспитатели | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. - |
| Соблюдение режима проветривания | Ежедневно | Старшая медицинская сестра, педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Дневной сон в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами | Ежедневно | Воспитатели | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| * Утренний прием на прогулке
 | Ежедневно в теплое время года | Воспитатели | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| * Фитонцидопрофилактика
 | В неблагоприятный период | Воспитатели | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| * Гимнастика для профилактики зрительного утомления
 | Ежедневно. Длительность 3-5 мин. | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| * Дыхательная гимнастика
 | Ежедневно. Длительность 3-5 мин. | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Пальчиковая гимнастика | Ежедневно. Длительность 3-5 мин. | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Закаливающие процедуры | Ежедневно | Воспитатели | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. - |
| * Упражнения для профилактики плоскостопия
 | Ежедневно. Длительность 3-5 мин. | Педагоги | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. -  |
| Нормализация функции ЦНС(соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия) | В течение года | Педагоги  | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. |
| Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде). | в течение года | старшая медсестра, врач | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. |

**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.

**Динамические паузы.** 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 непрерывной образовательной деятельности.

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

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

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

**Профилактическая гимнастика.** 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, движении взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

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

Опираясь на исследования Козыревой О.В. в ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются **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 сердца;
* оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

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 методы 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.
* Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические
движения.
* После сна выполнять упражнения для пробуждения.
* Применять точечный массаж.
* В осенне-зимний период применять чесночные медальоны.

**5.3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Время проведения** | **Ответственные**  | **Отметка о выполнении** |
| **I этап** |
| Ведение адаптационных листов.Анкетирование родителей.Беседы с родителями.Наблюдение за ребенком. | Адаптационный периодСентябрь (ежегодно) | Воспитатели, зам. зав. по УВР | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. - |
| **II этап** |
| Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей.**1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации**:«Адаптация ребенка к детскому саду»«Как сохранить здоровье ребенка»;«Организация закаливания»«Одежда и здоровье ребенка»«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»«Формирование у детей привычки здорового питания»«Кризис трех лет»«Роль витаминов в детском питании»«Правильное питание детей – основа их здоровья»«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»«Особенности питания детей в зимний период»«Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»«Закаливаем детей дома и в детском саду».1. **2. Анкетирование родителей**.

«Физическое развитие и оздоровление в семье»«Развитие двигательной активности ребенка в семье»«Физкультура в Вашей семье».**3. Памятки для родителей:**«Как не нужно кормить ребенка»«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»«Советы родителям по питанию»«Здоровый образ жизни»«Игры с детьми на свежем воздухе»«Значение режима дня для здоровья дошкольника»«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»«Как организовать полноценный сон ребенка»«Как сохранить зрение ребенка»«Соки – напитки защиты организма от простуды»«Простуда, или ОРВИ, у малышей»«О детской одежде»«Физическое воспитание ребенка».1. **4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу.**

**5. Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей:*** выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения
 | сентябрь (ежегодно)май (ежегодно)постояннопо индивидуальным запросамначало учебного года | Воспитатели, зам. зав. по УВР, инструктор по физической культуре, врач, старшая медицинская сестра | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. - |
| **III этап** |
| Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий:* разъяснительная работа с родителями;
* проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни;
* ежедневно.
 | ежедневно | Воспитатели | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. - |
| Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей:* проведение занятий вместе с родителями;
* участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми;
* походы за город в теплое время года;
* проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ)
* участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога)
* помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей
 | по Годовому плану работы МБДОУ | Педагоги, зам. зав. по УВР | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. - |
| **IV этап** |
| Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в МБДОУ:* диагностика физического развития детей;
* проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года;
* анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой МБДОУ по данному направлению;
* составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования
 | май (ежегодно)май (ежегодно)май (ежегодно)июнь (ежегодно) | Педагоги, зам. зав. по УВР | 2020 г. – 2021 г. –2022 г. –2023 г. – 2024 г. - |

**6. РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. Подвижные и спортивные игры. Проводятся как часть занятия по физической культуре, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивн6ых игр.

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

3.Пальчиковая гимнастика. Проводится с младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.

4.Дыхательная гимнастика. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы. Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.

5.Гимнастика для глаз. Проводится ежедневно по 3-5минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы. Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.

6.Закаливание (упражнения после сна). Проводится ежедневно, начиная с младшего возраста. Комплексы физических упражнений в спальне и группе.

7.Динамические паузы. Проводятся во время НОД и между НОД 2-5минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы в НОД в виде игр, между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.

8.Занятия с интеграцией двигательной и познавательной деятельности. Проводятся на последней неделе каждого месяца.

*Технологии обучения здоровому образу жизни:*

1.Физкультурные занятия. Проводятся 2-3 раза в неделю в Физкультурно-оздоровительно-образовательном Центре «Планета здоровья». Занятия проводятся в соответствии с Образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 29». Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

2.Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия). Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

3.Коммуникативные игры. Проводятся 2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Это могут быть беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

4.Самомассаж. Проводится в зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

6.Точечный самомассаж. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал.

*Коррекционные технологии:*

1.Сказкотерапия. 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

2.Технологии музыкального воздействия. Проводятся в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

3.Технологии коррекции поведения. Проводятся сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме.

4.Фонетическая ритмика. Проводится 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

**7. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ**

**Воспитатель** – должностное лицо, выполняющее воспитательные функции в образовательном дошкольном учреждении. Основными требованиями к В. являются: высокие личные моральные качества, внимательное и любовное отношение к детям в сочетании с требовательностью к ним, наличие необходимых знаний, умение организовать воспитанников и помочь им в различных видах деятельности. Назначается из числа окончивших педагогические училища или соответствующий факультет педагогического института. Основные обязанности: организация умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания детей, участие в деятельности педагогического коллектива, проведение работы с родителями по вопросам дошкольного воспитания.

**Детство** – этап развития человека, предшествующий взрослости; характеризуется интенсивным ростом организма и формированием высших психических функций.

**Дошкольное воспитание** – семейное и общественное воспитание детей дошкольного возраста.

**Закаливание детей** – система мероприятий, развивающих способность быстро приспосабливаться к различным условиям внешней среды и направленных на борьбу с простудой. Основными принципами закаливания являются постепенность, непрерывность и комплексность. Средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

**Зарядка (утренняя гимнастика)** – регулярное выполнение комплексов физических упражнений, направленное на укрепление здоровья и повышение настроения детей. Зарядка после сна повышает функциональную активность различных органов и приводит центральную нервную систему в деятельное состояние. Зарядка - одно из ведущих средств уменьшения негативного воздействия гиподинамии.

**Здоровье** – состояние физического, психического и социального благополучия человека (по уставу ВОЗ); состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

**Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ** - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДОУ: детей, педагогов и родителей. Цель технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Осанка у детей** - привычное положение тела ребенка при сидении, стоянии, ходьбе, приобретаемое под влиянием условий воспитания и жизни.

**Охрана здоровья воспитанников** – государственная система мероприятий, гарантирующая охрану и укрепление здоровья воспитанников: определение учебной нагрузки, режима занятий с учетом рекомендаций органов здравоохранения; обязательное периодическое бесплатное медицинское обследование; организация горячего питания в образовательных учреждениях.

**8. ЛИТЕРАТУРА**

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009

2. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013

4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012

5. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр.- Ростов н/Д: Феникс, 2012

6. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010

7. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007

8. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011

9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010

10. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010

11. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

14. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

15. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011

16. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009

17. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009

18. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015

19. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014

20. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012

21. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011

22. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013