****

### Содержание

1. Пояснительная записка
2. Законодательно-нормативное обеспечение программы

3. Цели, задачи программы

4. Содержание работы в ДОУ

5. Работа с педагогами

6. Взаимодействие с семьями воспитанников

7. Социальный эффект и риски при реализации программы

8. Список литературы

**Пояснительная записка**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Актуальными ***проблемами детского здоровья*** сегодня являются:

* ***гиподинамия*** (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
* ***детские стрессы*** (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
* ***тревожность*** (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о работе по формированию осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

 Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни, в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

 Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

 Актуальность проблемы валеологизации образования требует от педагогов комплексного подхода к оздоровительно-воспитательному процессу в ДОУ, который предполагает не только нормативный подход к физическому совершенствованию детей и укреплению их здоровья, но и создание условий для становления физкультурной, валеологической, гигиенической образованности дошкольников, обусловленной формированием у них мотивации здоровья.

 При разработке программы мы исходим из понимания того, что здоровье человека включает несколько взаимозависимых и взаимообусловленных аспектов. Это физический, интеллектуальный, эмоциональный, социальный, личностный и духовный аспекты здоровья.

 Под *физическим аспектом* здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем.

 Под *интеллектуальным* – как мы получаем информацию, знание того, где можно получить важную информацию и как пользоваться уже полученной информацией.

 *Эмоциональный аспект* здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их.

 *Социальный аспект* здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающим.

 *Личностный аспект* здоровья означает то, как мы осознаём себя в качестве личности, как развивается наше «я», чего мы стремимся достичь, и что каждый понимает под успехом.

 *Духовный аспект* здоровья - суть нашего бытия, то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим.

Коллектив МДОУ «Детский сад № 70» чётко определил пути своего дальнейшего развития в создании оптимальных условий для воспитания и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

 Программ разработана на основе исходной оценки имеющейся системы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:

* анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
* научно-методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, опыт специалистов ДОУ);
* материально-техническое обеспечение (помещение, оборудование);
* финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
* комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
* анализ результатов физической подготовленности детей;
* характеристика профилактической физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Данная программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья, оздоровления.

**Законодательно –нормативное обеспечение программы**

1. Закон «Об Образовании в Российской Федерации».
2. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
3. «Семейный кодекс РФ».
4. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
5. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»
7. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».
8. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
9. Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
10. Устав ДОУ.

 **Цели и задачи программы**

 **Концепция программы**

Программа разработана в силу особой актуальной проблемы сохранения здоровья детей и взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения детей в дошкольной организации.

**Цель программы:**

Целью данной программы является создание у воспитанников ДОУ устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих, через организацию разумного образа жизни, рациональную двигательную активность, закаливание организма.

**Задачи программы:**

1. Отработать систему выявления уровня здоровья воспитанников и целенаправленного отслеживания в течение пребывания дошкольников в ДОУ.
2. Создать информационный банк о состоянии здоровья воспитанников.
3. Сформировать у ребенка понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «закаливание», раскрыть смысл и значение здоровья как общечеловеческой ценности и основы развития человека, реализации его преобразующей роли в мире.
4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности, закаливании для достижения чувства «мышечной радости», оптимизма, психологической устойчивости в современных условиях.
5. Изучить и внедрить в практику работы ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений.
6. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

* ***принцип*** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
* ***принцип*** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
* ***принцип*** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
* ***принцип*** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
* ***принцип*** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
	+ ***принцип*** повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
	+ ***принцип*** индивидуально - личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
	+ ***принцип*** доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
	+ ***принцип*** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
	+ ***принцип*** активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
* ***принцип*** целостно - смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.
* ***принцип*** индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.
* ***принцип*** коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
* ***принцип*** креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально - двигательного музыкального тренинга.
* ***принцип*** взаимодействия ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
* ***принцип*** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
* ***принцип*** активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

**Прогнозируемый результат:**

 **Для педагогов**:

1. Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления воспитанников.
2. Повышение профессионального уровня педагогов.
3. Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.
4. Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

 **Для детей:**

1. Сформированные навыки здорового образа жизни.
2. Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
3. Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
4. Сформированность гигиенической культуры. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможности его обеспечения.

 **Для родителей**:

1. Сформированная активная родительская позиция.
2. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
3. Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

**Оценка результатов.**

1. Качественная и количественная система контроля будет отслеживать исполнение мероприятий.
2. Качественная оценка реализации программы, субъективная удовлетворённость педагогов, родителей, детей будет отслеживаться при помощи анкетирования, опросов, собеседования.
3. Динамика заболеваемости и посещаемости детей будет отслеживаться по результатам изучения медицинских карт и журнала посещаемости.
4. В конце учебного года полученные результаты будут анализироваться. Это станет основой для коррекции программы на последующий период.

**Участники программы:**

* воспитанники;
* воспитатели;
* инструктор по физкультуре;
* музыкальные руководители;
* медицинские работники;
* педагог-психолог;
* родители;
* администрация ДОУ

**Материально-технические условия**

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия:

1. Оборудован музыкальный зал для физкультурной деятельности.

 Стремясь повысить интерес детей к движениям, прежде всего пополняем набор оборудования, которое:

- **Обеспечивает** профилактику нарушений осанки, плоскостопия;

-**Способствует** укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной координации;

- **Повышает** эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;

- **Положительно влияет** на психоэмоциональную сферу.

 Такой набор оборудования позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание уделяем размещению оборудования:

- не загромождает полезную площадь помещения;

- дети могут свободно пользоваться мелким оборудованием;

 Гораздо большего эффекта можно достичь, если разнообразить имеющееся оборудование нестандартным, которое способствует повышению интереса. Было изготовлено универсальное нестандартное оборудование, которое легко трансформируется при минимальной затрате времени:(дорожки разной ширины, шнуры для подлезания, круги для равновесия; дорожка - “следы”; бруски; мягкие мячи.

2. Для того, чтобы дети могли пользоваться физкультурным оборудованием не только в спортзале, было пересмотрено содержание центров двигательной активности в каждой группе. Разработали рекомендации по содержанию двигательных центров в соответствии возрастных и поло-ролевых особенностей детей, чтобы они стали основой для их самостоятельной двигательной деятельности.

3. В каждой возрастной группе имеется достаточно наглядного и демонстрационного материала по валеологии, который позволяет воспитанникам знакомиться со строением организма человека, заботиться о своем здоровье и безопасности.

4. На участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр, беговой дорожкой, ямой для прыжков в длину, дугами для подлезания, лабиринт, разновысотными бревнами.

 Итак, условия созданные в ДОУ позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию оздоровительной работы.

**Содержание работы в ДОУ**

 Программа содержит базовый компонент, который конкретизируется с учетом социального статуса семьи, контингента воспитанников и заинтересованности педагогического состава ДОУ. Она состоит из ряда направлений, каждое из которых включает комплекс тем. В каждом направлении выделены две части:

1.Обучающий компонент — это первоначальные сведения о здоровом образе жизни.

2.Воспитывающий компонент — понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

 Для реализации программы не требуется дополнительных часов, они входят в образовательные области: «Здоровье», «Безопасность», «Физическая культура», «Познание», воспитательные мероприятия при совместной деятельности педагогов, родителей и детей.

 Определены следующие направления для совместной деятельности педагогов детского сада и воспитанников от 3 до 5 лет.

  **I направление. «Я познаю себя»**

Обучающий компонент. Формирование представлений у детей о себе и других детях. Формирование представлений о половых различиях. Части тела: о правилах гигиены тела.

Воспитывающий компонент. Бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать желание быть здоровым.

**II направление. «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья».**

Обучающий компонент. Значение закаливания на состояние организма человека; о значении физической нагрузки на развитие детского организма.

Воспитывающий компонент. Положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам.

**III направление. «Азбука движений».**

Обучающий компонент. О двигательных умениях человека; о значении двигательной активности в жизни людей; о приемах самомассажа.

Воспитывающий компонент. Воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм воспитанников со взрослыми.

**IV направление. «Школа моего питания».**

Обучающий компонент. О режиме питания; о полезной и вредной пище; о витаминах.

Воспитывающий компонент. Воспитывать положительное отношение к овощам и фруктам, блюдам из них приготовленных.

**Комплексно-целевая работа по формированию здорового образа жизни у младших дошкольников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы | Содержание | Ожидаемый результат |
| Я познаю себя | • Части тела.Формирование представлений у детей о себе и других детях, представлений о половых различиях. Правила гигиены тела.  | Дети могут назвать части тела.Сформированы основные гигиенические навыки (осмысленно пользуется предметами личной гигиены: расческой, полотенцем, носовым платком; самостоятельно умывается, умеет полоскать рот после еды). |
| Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья | Солнце - друг ребенка.О пользе воды для организма человека.Воздушные ванны. | Дошкольник неукоснительно придерживается определенных правил: носит головной убор в солнечную погоду летом, больше пьет воды в жаркое время. |
| Азбука движений | О двигательных умениях человека.Потребность человека в движении, значение двигательной активности в жизни людей; Приемы самомассажа. | Ребенок имеет ежедневную потребность к утренней гимнастике, к физическим упражнениям, к подвижным играм, знает названия подвижных игр, выполняет правила Знает названия некоторых видов спорта. Владеет приемами точечного самомассажа |
| Школа моего питания | •Режим питания; • Полезная и вредная пища; • Витамины. | У ребенка сформировано понимание того, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание; различает вредные и полезные продукты; |

 Учитывая активно развивающиеся потребности в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, воспитанникам 5-7 лет предлагаются следующие направления, которые являются логическим продолжением начатой работы с дошкольниками 3-5 лет по формированию здорового образа жизни.

**I направление. «Самопознание»**

Обучающий компонент. Строение организма человека. О симптомах заболевания. О критериях здоровья.

Воспитывающий компонент. Воспитывать желание быть здоровым.

**II направление. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний».**

Обучающий компонент. О функции кожи. Строение зубов. Микробы. Взаимодействие человека с микробами.

Воспитывающий компонент. Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические привычки.

**III направление. «Питание и здоровье».**

Обучающий компонент. О полезных и вредных для здоровья продуктах. О содержании витаминов в продуктах. Использование фруктов, овощей в приготовлении пищи.

Воспитывающий компонент. Традиции в семье, в организации семейного стола.

 **IV направление. «Основы личной безопасности и профилактики травматизма».**

Обучающий компонент. Правила безопасного поведения в быту, на улице.

Воспитывающий компонент. Сознательное отношение у дошкольников по безопасности жизнедеятельности.

**V направление. «Культура потребления медицинских услуг».**

Обучающий компонент. Обращение с лекарственными препаратами. Знание о пользе и вреде медикаментов.

Воспитывающий компонент. Устойчивые знания по применению лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей.

**Комплексно-целевая работа по формированию здорового образа жизни у старших дошкольников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Разделы | Содержание | Ожидаемый результат |
| Самопознание | • Мой организм.Важно уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя, здоровье и болезнь. | Дети могут назвать органы и части тела.Чем отличается здоровый человек от больного. |
| Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний | • Гигиена тела. Кожа, Функциональное назначение. Уход за кожей, волосами и ногтями.• Гигиена полости рта. Общее представление о ротовой полости. Уход за зубами.• Гигиена деятельности и двигательной активности.Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон. Гигиена органов зрения, слуха.• Профилактика инфекционных заболеваний.Микромир: микробы. Взаимодействие человека с микромиром «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, чесночная и луковая терапия. | Ребенок должен быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте игрушки в группе и дома.Дошкольник должен иметь навыки правильной чистки зубов, сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить кариес. Ребенок должен соблюдать режим дня, уметь распознавать признаки утомления, в том числе и зрительные.Дошкольник должен иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи, уметь использовать «пассивную защиту» (отдельная посуда, мытье рук), знать для чего делают прививки. |
| Питание и здоровье | • Питание — основа жизни.Важнейшие пищевые источники, как происходит пищеварение. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Правила поведения за столом.• Гигиена питания.Мытье овощей и фруктов. Правила ухода за посудой. | Ребенок должен уметь соблюдать элементарные правила режима питания, пользоваться столовыми приборами.Ребенок к 7 годам должен уметь мыть посуду, иметь навыки обработки фруктов и овощей перед употреблением. |
| Основы личной безопасности и профилактики травматизма | • Безопасное поведение на дорогах.Основные ситуации: переход улицы, середина проезжей части улицы, «Родители с детьми». Правила безопасности у ж/д путей.• Бытовой и уличный травматизм.Опасные факторы современного жилища, игровой площадки. Опасность при игре с острыми предметами. Опасность открытого окна, катание на перилах. Элементарные правила безопасности при катании на санках, велосипеде, самокате.Оказание первой помощи при ссадине, царапине.• Поведение в экстремальных ситуациях.Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.Правила поведения при пожаре.Вызов экстренной помощи : 01, 02, 03, 04, службы спасения (112, 911) | Ребенок должен оценить ситуацию на дороге, переключаться на самоконтроль.Ребенок должен распознавать опасные зоны на улице, получение травмы, ожога, избегать их.Применять на практике правила безопасности при катании на санках и велосипеде.Уметь оказывать помощь себе и другим при простых травмах. Уметь распознавать негативные реакции животного, насекомого.Ребенок должен освоить три модели поведения экстремальной ситуации: «Зови на помощь», «Принимай меры самостоятельно».Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации при возникновении пожара. Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным. |
| Культура потребления медицинских услуг | Обращение с лекарственными препаратами.Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. | Ребенок должен знать, что применять лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей, не пробовать неизвестные таблетки. |

 Понятие здоровьесберегающей деятельности ДОУ включает в себя формы и методы нравственно-гигиенического воспитания, условия выполнения правил и требований психогигиены, организацию рационального питания и личной гигиены, активного и двигательного режима и систематических занятий физической культурой, проведение эффективного закаливания, продуманную организацию досуга.

 Для формирования у воспитанников стойкой мотивации на здоровый образ жизни, педагогами ДОУ применяются здоровьесберегающие технологии направленные на сохранение и укрепление здоровья.

**Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе ДОУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды** | **Время проведения в** | **Особенности методики** | **Ответственныеый** |
| **здоровьесберегающих** | **режиме дня** | **проведения** |  |
| **педагогических** |  |  |  |
| **технологий** |  |  |  |
| **1. Технологии сохранения и** | **стимулирования здоровья** |  |
| 1. Динамическиепаузы | Во время занятий, 2-5мин. по мереутомляемости детей | Рекомендуется для всехдетей в качествепрофилактики утомления.Могут включать в себяэлементы гимнастики для глаз, дыхательнойгимнастики и других взависимости от вида занятия | Воспитатели |
| 2. Подвижные испортивные игры | Как частьфизической культуры, на прогулке, вгрупповой комнате – с малой и среднейстепеньюподвижности.Ежедневно для всехвозрастных групп | Игры подбираются всоответствии с возрастомребенка, местом и временемее проведения. В ДОУиспользуем лишь элементыспортивных игр | Воспитатели,инструктор пофизическойкультуре. |
| 3. Релаксация | В любом подходящемпомещении. Взависимости отсостояния детей ицелей, педагог определяетинтенсивностьтехнологии. Для всехвозрастных групп | Можно использоватьспокойную классическуюмузыку (Чайковский,Рахманинов), звукиприроды | Воспитатели,инструктор пофизическойкультуре,психолог |
| 4. Самостоятельнаясовместная игроваядеятельность | Для всех возрастныхгрупп, в игровыхзонах. | Игры подбираются всоответствии с возрастомребенка, местом и временем ее проведения. | Все педагоги |
| ДОУ |
|  |
|  |
| 5. Гимнастикапальчиковая | С младшего возрастаиндивидуально либо сподгруппойежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, |
| логопед |
|  |
|  |
| 6. Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин.в любое свободноевремя; в зависимостиот интенсивностизрительной нагрузки смладшего возраста | Рекомендуется использоватьнаглядный материал, показпедагога | Все педагоги |
| 7. Гимнастикадыхательная | В различных формахфизкультурно-оздоровительнойработы | Обеспечить проветриваниепомещения, педагогу датьдетям инструкции обобязательной гигиенеполости носа передпроведением процедур | Все педагоги |
| 8. Гимнастика бодрящая | Ежедневно последневного сна, 5-10мин. | Форма проведенияразлична: упражнения накроватках, обширное умывание | Воспитатели |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** |
| 1. Физическаякультура | 2 раза в неделю вспортивном или музыкальном залах.Ранний возраст - вгрупповой комнате, 10 мин. Младшийвозраст- 15мин.,средний возраст - 20мин., старшийвозраст - 25-30 мин.Третье физкультур ное занятие проводится на прогулке начиная со средней группы | Занятия проводятся всоответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования. | Воспитатели,инструктор пофизической культуре. |
| 2. Игротреннинги и | В свободное время,можно во второйполовине дня. Времястрого нефиксировано, взависимости от задач,поставленныхпедагогом | Занятие может бытьорганизовано не заметно для ребенка, посредствомвключения педагога впроцесс игровойдеятельности | Воспитатели, |
| игротерапия | педагог- |
|  | психолог. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |
| 3. Коммуникативныеигры | 1 -2 раза в неделю по30 мин. со старшеговозраста | Занятия строятся поопределенной схеме исостоят из несколькихчастей. В них входятбеседы, этюды и игрыразной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Воспитатели,педагог-психолог. |
| 4. Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю в зависимости от возрастных особенностей детей. | Включены в образовательно-воспитательный процесс качестве познавательного развития. | Воспитатели, инструктор по физической культуре. |
| 5. 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 | Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физической культуре. |
| 6. Технологии музыкального воздействия | 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. | Все педагоги |
| 7. Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 20-30 мин. со среднего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий. | Педагог-психолог |

**Работа с педагогами.**

Работа с сотрудниками одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению психологического и физического здоровья детей, построенная на принципах:

* актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная роль;
* консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог - здоровый воспитанник; здоровый педагог - больной воспитанник; больной педагог - больной воспитанник;
* консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;

•обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психологическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

* Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
* Разработка систем физического воспитания основанных на индивидуально-психологическом подходе.
* Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии.
* Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
* Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты).
* Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
* Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских приемов коррекции.
* Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
* Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма.
* Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы).
* Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам ответственности за своё здоровье.

**Работу с педагогами условно делим на 3 блока:**

|  |  |
| --- | --- |
| **I блок:**Состояние образовательного процесса и состояние здоровья. | * разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты);
* диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;
* диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую
* среду и экологию места обитания;
* создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
 |
| **II блок:** Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья | * подготовка и переподготовка квалификационных специалистов (инструкторов по физическойкультуре, инструктор по лечебной физкультуре, психологов);
* разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов«коррекции»;
* пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационнойлитературы и т. д.).
 |
| **III блок:** Оценка эффективности мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья | * создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности программы
 |

**Взаимодействие с семьями воспитанников**

Здоровье ребёнка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада. Ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновения двух социальных институтов.

Взаимодействие с семьей строится на основе следующих принципов, определяющих ее содержание и организацию.

**1.** **Принцип партнерства,** взаимопонимания и доверия — принцип без которого все попытки наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

**2.  Принцип «Активного слушателя»** - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

**3.  Принцип согласованности действий.** Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

**4.  Принцип самовоспитания и самообучения.** Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

**5. Принцип ненавязчивости.** Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

**6. Принцип жизненного опыта.** Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

**7.  Принцип безусловного принятия.** Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнуться к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

**Этапы взаимодействия с семьей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы** | **Задачи** |
| 1. | Подготовительный(ознакомительный) | Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формирова- нию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ, которые посещает их ребенок. |
| 2. | Просветительский | Совершенствование содержания и образования в д/саду в соответствии с реализуемой программой «Здоровый малыш-здоровое будущее!» • подбор методических рекомендации по созданию здоровьесберегающей среды;• распространение лучшего опыта семейного воспитания;• подбор литературы по ЗОЖ. |
| 3. | Совместной деятельности с семьей. | • формирование взаимопомощи участников воспитательно-образовательного процесса;• подчеркивание роли отца в воспитании детей;• проведение семейных праздников, акций, «Дня открытых дверей», с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей;• обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности. |

**Формы и виды взаимодействия с семьей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Формы | Виды |
| 1. | Интерактивная | • анкетирование;• дискуссия;• круглые столы;• консультации специалистов. |
| 2. | Традиционная | • родительские собрания;• семейные спортивные соревнования;• акция «Здоровый образ жизни»;• вечера развлечений  |
| 3. | Просветительская | • использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей;• выпуск бюллетеней, информационных листков;• стенд «Будь здоров!»;• уголок в группах. |

**Совместная деятельность родителей и педагогов по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома**

 Одной из главных задач детского сада является усиление связи между повседневной воспитательно-образовательной работы с детьми и процессом воспитания ребенка в семье. Очень важными для формирования личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается педагогически ценное общение взрослых и детей. Содержание работы детского сада с семьей должно быть тесно связано с содержанием воспитательно-образовательной работы с детьми.

**Задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды**

**в детском саду и дома**

|  |  |
| --- | --- |
| В семье | В ДОУ |
| 1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей. | 1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей. |
| 2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни. | 2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей. |
| 3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни. | 3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек -как основу становления характера ребенка. |
| 4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками. | 4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников. |
| 5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С. |
| 6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну. | 6. Соблюдение требований САНпиНа по организации жизни детей в ДОУ. |
| 7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур. |
| 8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом. |
| 9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача:  |
| - условиями домашних условий |  - условиями образовательного учреждения |
| 10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни. | 10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной. |
| 11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п. |
| 12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни. | 12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни. |

 **Социальный эффенкт и риски при реализации программы**

 Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно-методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДОУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

 Эффективность программы оценивается по результатам внутреннего мониторинга при выявлении следующих показателей:

* формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье;
* возрождение традиционного семейного воспитания здорового ребен­ка, укрепление внутрисемейных отношений, оздоровление семьи, ведение здорового образа жизни, психологическая, педаго­гическая и юридическая помощь по проблемам молодой семьи, реп
* повышение профессиональной компетентности специалистов ДОУ в вопросах здоровьесбережения воспитанников;
* обобщение опыта работы педагогов по реализации Программы.

**Литература**

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. - М.: Айрис – пресс. 2007.
2. Адашкевичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: 2002.
3. Галанов А.С. Игры которые лечат» для детей 3 – 5 лет, 5 – 7 лет.- .М.: Айрис –пресс, 2006.
4. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду.- .М.: Т.Ц.Сфера, 2003.
5. Кирилова Ю.А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для детей с ОНР 4-7 лет. – СПб.: «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2005г.
6. Козырева О.В. Если ребенок часто болеет.- М. Просвещение, 2008г.
7. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. - М. Просвещение ,2006.
8. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.:АРКТИ,2002 г.
9. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников – М.:Мозаика-Синтез, 2009г.
10. Пензулаева Н.И .Физкультурные занятия с детьми 5 – 7 лет. – М.: Просвещение, 2000г.
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. - М.: Мозаика-Синтез, 2011г.
12. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез 2005.
13. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» для 5 – 7 лет.- М.: 2003