ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: **21.simds.ru**
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Куриленко Татьяна Алексеевна
Действителен с: с 27.03.2025, 09:04
Действителен до: до 20.06.2026, 09:04
Ключ подписи: 587B580B68D539EB1920AD94E5A976A2



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
№21 "СВЕТЛЯЧОК" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБДОУ №21 "Светлячок")

295022, Республика Крым, г. Симферополь, ул.Б.Куна, д.29, тел.51-36-90

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №21 "Светлячок"
_____ Т.А. Куриленко
Приказ № 301 от 29.08.2025 г.

Программа
по формированию основ здорового образа жизни участников образовательных отношений МБДОУ № 21"Светлячок" г. Симферополя

Составитель:
Старший воспитатель
Османова Л.Р.

г. Симферополь 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка (актуальность)
2. Цели и задачи программы
3. Целевая аудитория
4. Законодательные и нормативные документы
5. Принципы программы
6. Ожидаемые результаты
7. Технологии формирования здорового образа жизни
8. Этапы и сроки реализации программы.
9. Календарно-тематический план
10. Список использованной литературы
11. Приложение

1. Пояснительная записка (актуальность)

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни, а его ближайшее окружение является эталоном для подражания, поэтому формирование здоровьесберегающей составляющей у всех участников образовательных отношений является одной из основных составляющей участников образовательных отношений. Важно на каждом этапе сформировать у детей базу знаний, а у всех участников образовательных отношений продолжать формировать практические навыки здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность данной программы обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье дошкольников.

Дошкольное учреждение является центром пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. И только при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов будет

обеспечена положительная динамика показателей здоровья детей и их ориентацию на здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – одна из основных задач детского сада.

Планирование системы формирования здорового образа жизни требует решения целого комплекса задач.

2. Цели и задачи программы

Цели:

- Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни через использование специально организованных форм обучения воспитанников и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.
- Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний.
- Создание единого пространства по формированию навыков здорового образа жизни участников образовательных отношений МБДОУ.
- Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья;

Задачи:

- Разработать, апробировать и реализовать комплексы лечебно-профилактических и коррекционно-оздоровительных мероприятий;
- Обеспечить овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье, прямой зависимости между поведением и здоровьем;
- Обеспечить осуществление образовательного процесса педагогами с использованием здоровьесберегающих технологий;
- Повысить педагогическую и валеологическую культуру работников МБДОУ;

- Формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- Разработать систему комплексного мониторинга здоровья, позволяющую не только отслеживать, но и управлять процессом развития здоровья ребенка.
- Создать оптимальные условия для полноценного психофизического развития и эмоционального благополучия каждого ребёнка, на основе личностно-ориентированного взаимодействия .
- Разработать и внедрить алгоритмы деятельности, позволяющие выстраивать взаимообусловленную систему мер, направленную на достижение единых целей в сбережении здоровья всех субъектов образовательного процесса.
- Разработать систему управления процессами формирования здорового образа жизни
- Обеспечить системный подход в решении медико-социальных и психолого-педагогических проблем детей дошкольного возраста.
- Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

3. Целевая аудитория:

- воспитанники;
- педагоги (воспитатели);
- специалисты (муз. руководитель, учитель-логопед, мед. работник);
- родители, законные представители;
- администрация

4. Законодательные и нормативные документы

- Должностные инструкции для работников пищеблока и медперсонала, определяющие функции и обязанности в соответствие с циклограммой работы в течение дня;
- Положение об организации детского питания в МБДОУ, устанавливающее порядок организации питания на пищеблоке и в группах;
- Положение об административном контроле за организацией и качеством питания в МБДОУ и разработана циклограмма административного контроля;
- Закон РФ «Об образовании»;

- Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерством образования РФ и Госсанэпиднадзором;
- Областные и городские программы по оздоровлению населения;
- Устав МБДОУ № 21"Светлячок"

5. Принципы программы

- **принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
- **принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- **принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
- **принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего развития и состояния здоровья.
- **принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

6. Ожидаемые результаты

Для администрации:

- Создание системы здоровьесберегающей деятельности, с учётом потребностей, ресурсов, условий детского сада.
- Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей (индекса здоровья); Разработка и внедрение комплекса лечебно-профилактических и коррекционно-оздоровительных мероприятий как фактора формирования здоровья детей.
- Повышение педагогической и валеологической культуры работников МБДОУ; Улучшение показателей уровня физического развития воспитанников; Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической литературой.

Для педагогов:

- Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.
- Повышение профессионального уровня педагогов.
- Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

- Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

Для детей:

- Сформированные навыки здорового образа жизни.
- Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
- Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

- Сформированная активная родительская позиция.
- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- Активное участие родителей в жизнедеятельности МБДОУ.

7. Технологии формирования здорового образа жизни

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Медико-профилактические технологии- технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии:

- *организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;*
- *организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;*
- *организация профилактических мероприятий в детском саду;*
- *организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;*
- *организация здоровьесберегающей среды в МБДОУ.*

Физкультурно-оздоровительные технологии– технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. реализация

этих технологий, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями МБДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся **технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников.** Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры

профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

5. **Этапы и сроки реализации программы**.

ЭТАП I *Подготовительный*
Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей, создание условий для осуществления инновационной деятельности в рамках реализации проекта.
Задачи:

- Проанализировать характер лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий;
- Изучить возможности качественной реализации мероприятий в системе образовательного процесса;
- Изучить потребности родителей и возможные ресурсы детского сада в оздоровлении детей;
- Осуществить отбор критериев диагностики и мониторинга эксперимента.

Содержание I этапа:

- Анализ научно-методической литературы; Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;
- Оценка степени развития заболеваний и имеющихся морфофункциональных нарушений в развитие детей;
- Анкетирование родителей.

Ожидаемый результат:

- Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведён мониторинг).

ЭТАП II *Прогностический*
Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс МБДОУ, постановка целей разработка организационно-информационного сопровождения инновационной деятельности.
Задачи:

- Подобрать профилактические и оздоровительные мероприятия для работы с детьми, оформить их в комплексы;
- Подобрать комплекс закаливающих и оздоровительных мероприятий для возможной реализации в разных возрастных группах и в разные сезоны года;
- Обновить мониторинг здоровья детей и деятельности, связанной с ним.

Содержание II этапа:

- Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (педагогические советы, семинары, консультации, мастер-классы);
- Разработка закаливающих мероприятий для всех возрастных групп;
- Разработка моделей обновления комплекса мероприятий по оздоровлению детей;
- Внедрение программы «Разговор о правильном питании» в старшей и подготовительной группах;

Ожидаемый результат:

- Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом. В детском саду появилось нестандартное оборудование по обеспечению здоровьесберегающего компонента. Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека. Дети получили представления о здоровом образе жизни, важности его компонентов (движение, воздух и т. д)

ЭТАП III Практический

Цель: Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

Задачи:

- Создать и поддерживать условия для творческой работы педагогов; Разработать валеокомпонент для музыкальных и валеологических занятий;
- Разработать занятия с включением здоровьесберегающего компонента;
- Постоянно анализировать результаты работы поформированию здорового образа жизни.

Содержание III этапа:

- Освоение педагогами здоровьесберегающих технологий; Организация кружка «Плоскостопики»; Включение в НОД здоровьесберегающих технологий; Организация медико-профилактических мероприятий (медицинские осмотры, витаминизация, профилактика); Приобретение дополнительного физкультурного оборудования в спортивный зал.

Ожидаемый результат:

- Увеличение посещаемости, в том числе в период эпидемии гриппа. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической и научной литературой.

Просвещение родителей.

- тематические родительские собрания;
- индивидуальные и групповые консультации;
- наглядно-агитационная работа (информационные стенды, родительские уголки, папки-передвижки, тематические листовки и т. д.)

включение родителей в совместную деятельность с детьми (физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья в ДОУ и т. д.)

<u>Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников</u>.

Профилактика:

- 1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.
- 2. Комплексы по профилактике плоскостопия.
- 3. Комплексы по профилактике нарушений осанки.
- 4. Дыхательная гимнастика.
- 5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин).
- 6. Прогулки + динамический час.

Закаливание:

- 1.Сон без маек.
- 2. Ходьба босиком (по тактильным дорожкам, по траве и песку в теплый период года)
- 3.Чистка зубов и полоскание полости рта.
- 4. Воздушные ванны и гимнастика после дневного сна.

<u>Профилактические мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ</u>

- 1. Фитонцидные препараты
- 2. Обработка носовой полости оксолиновой мазью
- 3. Витаминизация пищи
- 4. Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

ЭТАП IV Заключительный

Цель: Совершенствование результатов.

Задачи:

- Содействовать развитию физических, творческих, познавательных, музыкальных возможностей детей;
- Развивать познавательную активность дошкольников;
- Активно вовлекать в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни;

Содержание IV этапа:

- Повторная диагностика; Обобщение опыта педагогов; Отчёт о проделанной работе; Выпуск методических рекомендаций.

Ожидаемый результат:

- Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей. Овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье. Повышение уровня профессионального мастерства у педагогов.

Сроки реализации программы 2023-2025год

Организация образовательного процесса и режим

Режим работы МДОУ№ установлен Учредителем:
пятидневная рабочая неделя, длительность пребывания детей смешанная.
Организация жизни детей в МБДОУ опирается на определенный суточный режим, который представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями.

Режим дня является важнейшим условием успешного воспитания и образования детей. Режим дня в МБДОУ — это распорядок дня, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов детской деятельности и отдыха. В режиме дня соблюден учет возрастных особенностей воспитанников, постоянство. Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Ежедневно повторяясь, он приучает детей к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, речевой, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструирования, трудовой, музыкально, восприятию художественной литературы), тем самым предохраняет детей от переутомления.
Режим пребывания детей в детском саду разработан для каждой возрастной группы с учетом требований СанПиН.
Работа с детьми осуществляется в совместной с педагогом непосредственно образовательной деятельности (НОД), в режимных моментах, в самостоятельной деятельности детей и в совместной деятельности с семьей.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей заключается в личностно–ориентированном подходе педагогов к детям, в обеспечении смены видов детской деятельности, в использовании динамических пауз, в соблюдении гигиенических требований к организации образовательной деятельности.

Утренний приём (утро)

Основная задача педагогической работы в утренний отрезок времени состоит в том, чтобы включить детей в общий режим жизни детского сада.

Утренний приём - наиболее благоприятное время для общения воспитателя с каждым ребёнком. В эти часы успешно ведётся индивидуальная работа с детьми по различным видам деятельности с учётом циклограммы (игры разной направленности и содержания, беседы, труд, индивидуальная работа и пр.): исправлению и воспитанию у детей правильного звукопроизношения; развитию устной речи и выработке правильной интонации; обучение рассказыванию; физическому воспитанию (стимулирование двигательной активности); и др. По содержанию утренний отрезок времени включает: утреннюю гимнастику, игровую деятельность, познавательную деятельность, трудовую деятельность.

Непосредственная образовательная деятельность (НОД).

Реализуется через организацию различных видов детской деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно (согласно сетке занятий), в зависимости от контингента детей, уровня освоения образовательной программы дошкольного образования и решения конкретных образовательных задач-это игры-занятия по различным областям знаний.

Прогулка (дневная/вечерняя)

В режиме дня каждой возрастной группы предусматривается проведение двух прогулок: утренней и вечерней.

Основная задача воспитателя состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной деятельности: сюжетно-ролевой игры, подвижной игры, труда, наблюдений. На прогулке воспитатель планирует не только условия для возникновения и развития сюжетно-ролевых игр детей, но и сам играет с детьми. В подвижной игре может принимать участие вся группа. Она планируются с учётом сезона, состояния погоды, воспитателем в плане определяется цель игры. Планируя объём и содержание трудовой деятельности, воспитатель предусматривает обучение детей некоторым практическим навыкам работы в природе. При планировании содержания воспитательной работы на прогулке воспитатель предусматривает равномерное чередование спокойной и двигательной деятельности детей, правильное распределение физической нагрузки в течение всей прогулки, придерживаясь следующей примерной структуры: спокойная, самостоятельная деятельность детей (игры, наблюдения), затем подвижные игры с элементами спорта. Однако необходимо иметь ввиду, что вечером не следует проводить игры большой подвижности, возбуждающие нервную систему детей.

Вечер (вторая половина дня)

Основное место в этом отрезке времени занимает разнообразная игровая деятельность детей. По мере овладения детьми элементарными игровыми действиями воспитатель планирует условия и приёмы, способствующие переводу детей от игр, организованных воспитателем, к играм по собственному замыслу, от игр рядом к играм вместе. В младших группах воспитатель планирует своё личное участие в играх детей. В старшем дошкольном возрасте изменяются методы и приёмы руководства игрой. Воспитатель планирует сюжетно-ролевые игры, игры со строительным материалом, игры-драматизации, а так же различные игры с правилами: подвижные, дидактические (новые настольно-печатные с объяснением правил игры). После дневного сна хорошо планировать и трудовую деятельность детей: уборку групповой комнаты; ремонт книг, пособий, настольно-печатных игр и т.д. Так же в данный период времени воспитателем планирует индивидуальная работа по всем видам деятельности.

Во время режимных моментов большое внимание уделяется воздушным, водным и солнечным ваннам, закаливанию, проведению игровых упражнений и гимнастики после сна.

Питание

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

В рацион питания ДОУ необходимо включать все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. Рацион питания детей по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3 до 7 лет.

Порядок организации питания воспитанников регламентирован СанПин.

Условия организации питания:

- *наличие перспективного меню на 10 дней;*
- *наличие картотеки блюд;*
- *наличие кадров (диет.сестра);*
- *организация контроля за питанием (состояние, анализ качества, выполнение натуральных норм, безопасность питания).*

Функционал кадров, ответственных за питание:

- *составление меню;*
- *контроль правильности хранения и соблюдения сроков реализации продуктов;*
- *контроль санитарного состояния пищеблока;*
- *контроль правильной кулинарной обработки продуктов;*
- *контроль закладки продуктов в котлы, выхода блюд;*
- *контроль вкусовых качеств блюд;*
- *проведение «С- витаминизации» третьего блюда.*

Основные принципы организации рационального питания в детском саду:

- *адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энерготратам детей;*
- *сбалансированность рациона по всем пищевым факторам;*
- *максимальное разнообразие рациона;*
- *правильная технологичная и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые качества и сохранность пищевой ценности;*
- *учет индивидуальных особенностей детей (в т.ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);*
- *обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставкам продуктов питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.*
- *эстетико-психологический принцип (сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, использование технологии семейного стола – за каждым столом образуется маленькое сообщество сотрапезников, традиции вежливости)*

Выдача пищи на группы осуществляется строго по графику утвержденному заведующим учреждения на основании СаНпиНов по каждой возрастной группе.

Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается:

- в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;
- в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.

Коррекционная работа

Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей;

Индивидуальная коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в здоровье.

Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;

Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой.

Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;

Коррекция психических процессов, задержки психического развития;

Коррекция психоэмоциональной сферы;

Коррекция зрительного восприятия.

Адаптация детей в МБДОУ

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившеюся жизнь ребенка приходят следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

В период адаптации к условиям детского сада, ребенок на протяжении первой недели посещает группу в течение 2 часов ежедневно. Увеличение времени пребывания ребенка в детском саду происходит на основе наблюдений за состоянием ребенка и характером его привыкания. Допускается пребывание ребенка в детском саду в адаптационный период совместно с родителями.

При поступлении в детский сад у детей очень часто наблюдается снижение аппетита. Напряженное эмоциональное состояние, новые блюда, неумение есть самостоятельно могут спровоцировать отказ ребенка от еды и в детском саду, и дома. Учитывая это, родителям совместно с педагогами необходимо помочь ребенку адаптироваться к новому режиму питания.

Мероприятия в период адаптации детей

№	МЕРОПРИЯТИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Режим (щадящий)	Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе
2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	Непосредстаенно-образовательная деятельность	По возрасту при отсутствии негативной реакции.
6	Профилактические прививки	На период адаптации исключить.
7	Профилактика фоновых состояний	По рекомендации врача.
8	Симптоматическая терапия	По назначению врача – фитоаппараты, витамины

Организация двигательного режима

Понятие «двигательный режим» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня и подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.

Основные требования:

- Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования, при этом 90% - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

- Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правилам и нормам для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 5-7 лет составляет 6-8часов в неделю.
- За время пребывания ребенка в ДОУ использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма детей.
- Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала, групповых помещений и спортивных площадок в соответствии с возрастом
- Содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям, периоды активности чередуются со «спокойными» видами деятельности;
- Каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно.
- Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Однако в те дни, когда проводятся физкультурные занятия, для прогулки подбираются подвижные игры средней интенсивности.
- Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам после дневного сна. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав для этого условия.
- Обязательна умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед непосредственно-образовательной деятельностью, требующее от детей умственной нагрузки.

Федеральными государственными образовательными стандартами определены целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Задача педагогов МБДОУ - создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими.

Организация детской двигательной деятельности требует от педагога особого внимания, так как не все дети одинаково активны, подвижны и самостоятельны.

Ежедневно в детском саду необходимо организовывать разные формы деятельности, направленные на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста.

«1 половина дня»

Это самый короткий по времени этап, но самый насыщенный воспитательно-оздоровительными мероприятиями. Планировать лучше игры малой или средней подвижности «Найди, что спрятано», «Пронеси мяч» и т.д. В этот период обязательно проводятся индивидуальная работа, игры,упражнения оздоровительного характера.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика -является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена должна быть на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Используются разные формы проведения гимнастики: традиционная (ОРУ с предметами и без предметов), игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий, ритмическая гимнастика. Утренняя гимнастика включается в режим с 1 младшей группы и проводится ежедневно, до завтрака. В весенне-летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе, на площадке.

В начале года детей 2 мл.группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают врассыпную, стайкой. В дальнейшем детей начинают строить в шеренгу. В младших группах общеразвивающие упражнения носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей группе - для выполнения отдельных элементов упражнения.

Необходимо так же позаботиться о музыкальном сопровождении. Развитию ритмичности и координированности детей способствуют удары в бубен, барабан и др.

Занятия по физической культуре

Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

-обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма;

-формировать двигательные умения и навыки, физические качества;

-создать условия для разностороннего развития детей.

Формы проведения занятий по физической культуре разнообразны. В работе ДОУ используются следующие формы проведения занятий (учебно-тренирующего характера, сюжетные, игровые, тематические, интегрированные, ритмическая гимнастика, занятия с использованием тренажеров и тренировочных устройств, контрольно-учетные, занятия на воздухе). Правильное чередование нагрузки и активного отдыха на занятии обеспечивает сохранение оптимальной возбудимости внимания и эмоций ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление.

Интерес к занятиям в любой возрастной группе обеспечивается новизной упражнений и игр и постепенным усложнением задач, которые

вызывают работу мысли, активизацию действий, положительные эмоции, желание достичь результата

Для того чтобы занятия физкультурой приносили еще большую пользу для здоровья, ежедневно используются упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, проводится работа по укреплению дыхательной системы.

В ДОУ есть дети, страдающие общим нарушением речи.

Известно, чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики.

Инструктор по ФК на занятиях по физкультуре активно использует логоритмику, что позволяет скоординировать познавательную, речевую и двигательную активность детей, направить на решение задач, указанных в пункте 1.6 ФГОС: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

Основная суть логоритмики с музыкальным сопровождением заключается в триединстве воздействия движения, музыки и слова на общее развитие ребенка.

Физкультминутки

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах, в процессе образовательной деятельности.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики.

Она может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Все это выполняется в течение 1-3 минут. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна). Она должна быть радостной, увлекательной.

Двигательная разминка проводится в перерывах между образовательной деятельностью в средней, старшей, подготовительной группе. Состоит из 3-4 игровых упражнений: «Кольцеброс», «Бой петухов» или подвижной игры.

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил. По длительности не более 10 минут.

Прогулка

Проводятся прогулки 2 раза в день: утром и вечером. Благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организация их самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима. На прогулке длительность игр и упражнений:10-12 минут низкой интенсивности в конце прогулки, если в этот день планируется непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию, 30-40 минут в остальные дни. После утренней прогулки можно проводить дозированную ходьбу 3 раза в неделю в конце прогулки в обычной сезонной одежде. Задается определенный маршрут: 2 мл.гр.-600м., средняя-800м., старшая –1000м., подготовительная – 1.200м.Ррекомендуется проводить 1-2 игры, 1-2 физических упражнения, которые были изучены на физкультурном занятии. Не следует забывать об играх –эстафетах, хороводных играх.

Необходимо планировать к прогулке подвижные и спортивные игры. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания.

Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

«2 половина дня»

Гимнастика после сна–это комплекс гимнастических упражнений (как традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно профилактических мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития.

Закаливающие процедуры сочетаются с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем и другими упражнениями.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему:

1. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кроватки, или сидя на стульчиках;

2.Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;

3.Закаливающие процедуры.

Главное предназначение гимнастики после дневного сна –повысить жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем, активизировать деятельность нервной системы, создать

условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

В основе подбора комплекса упражнений гимнастики после сна лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности. Например, если в этот день поводилось физкультурное занятие тренирующего характера, то гимнастика после сна проводится с небольшой нагрузкой.

В соответствии с требованиями возрастной адекватности гимнастика должна проводиться в виде игр и игровых упражнений во всех возрастных группах. Это может быть сюжетного или образного типа гимнастика, или гимнастика с элементами логоритмики.

Самостоятельная двигательная активность

Не менее важное значение имеет самостоятельная двигательная деятельность в течение дня. Занимаясь самостоятельно, ребенок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного ее осуществления, он изменяет способы действий, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные.

К режиму двигательной активности предъявляются следующие *требования:*

- рациональное сочетание разных видов занятий;
- введение дополнительных мероприятий;
- смена видов деятельности в процессе организованных форм обучения (физкультминутки в середине занятия, динамические паузы между занятиями);
- сочетание движений разной интенсивности;
- учет индивидуальных особенностей двигательной активности в самостоятельной
деятельности;
- организация активного отдыха (Дни здоровья, физкультурные праздники, развлечения).

Овладение основными видами движений проходит:

1. В I младшей группе – во время НОД по развитию движений, в группах детей дошкольного возраста – НОД по физическому развитию. НОД может иметь сюжетно-игровой, тематический, игровой, тренирующий характер. В подготовительной к школе группе появляется НОД по развитию элементов двигательной креативности (творчества), творческих способностей.
2. В режимных моментах (утренняя гимнастика, игры и игровые упражнения, решение проблемных ситуаций, индивидуальная работа по развитию движений, гимнастика после дневного сна, подражательные движения. Со средней группы вводится оздоровительный бег.

3. Всамостоятельной деятельности детей (игры, игровые упражнения, подражательные движения).
4. В совместной деятельности с семьей (беседы, консультации, открытые просмотры, с родителями образовательная деятельность, физкультурные развлечения, со 2 младшей группы – Дни Здоровья, со старшей группы – участие в физкультурных праздниках).

Овладение общеразвивающими упражнениями:

1. В 1 младшей группе – во время НОД по развитию движений. В дошкольном возрасте – НОД по физическому развитию с детьми практикуют проведение сюжетных, подражательных, игровых комплексов, комплексов ОРУ с предметами. Со средней группы в образовательную деятельность вводится танцевальная разминка, со старшей – силовая гимнастика. В течение любой НОД организуются динамические паузы, в содержание которых включается выполнение детьми общеразвивающих упражнений.
2. В режимных моментах (игра и игровые упражнения, подражательные движения, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, индивидуальная работа по физическомуразвитию).
3. Всамостоятельной деятельности детей (игры, игровые упражнения, подражательные движения).
4. В совместной деятельности с семьей (беседы, консультации, открытые просмотры, совместная с родителями образовательная деятельность).

Овладение подвижными играми проходит:

1. В совместной с педагогом деятельности игра может являться структурной единицей НОД.

И, в свою очередь, НОД по физическому развитию может быть полностью построена на играх.

2. В режимных моментах (игровые упражнения, игры малой и большой подвижности, индивидуальная работа по развитию игровой деятельности).
3. Всамостоятельной деятельности детей (игровые упражнения и игры, подражательные движения).
4. В совместной деятельности с семьей (беседы, консультации, открытые просмотры, совместные игры, мастер-классы, совместная с родителями образовательная деятельность, физкультурные развлечения. Со II младшей группы – Дни Здоровья, развлечения, а со старшей группы – физкультурные праздники.

Овладение элементами спортивных упражнений:

Этот вид работ появляется во 2 младшей группе

1. Во время НОД по физическому развитию (на свежем воздухе). В старшем дошкольном возрасте детей обучают элементам спорт, упражнений в подвижных играх, эстафетах.
2. Во время режимных моментов детям предлагаются игровые подводящие упражнения, подражательные движения, подвижные игры. Педагогом осуществляется и индивидуальная работа по освоению элементов спортивных упражнений.
3. В самостоятельной деятельности детей элементы спортивных упражнений включаются в подвижные игры, соревнования, игровые упражнения.
4. В совместной деятельности с семьей используются беседы, консультирование, мастер-классы, совместная с родителями образовательная деятельность, физкультурные развлечения. Со II младшей группы – Дни Здоровья, а со старшей – физкультурные праздники.

Овладение спортивными играми осуществляется:

1. Во время НОД по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

10.Список использованной литературы

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.

«Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», авторы Н.С.Голицына, И.М. Шумова.

Гаврючина Л.В. программа «Здоровый малыш»;

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. – М., 2007.

Глушкова Г. Здоровье и физическая культура // – Ребенок в детском саду. – №2. – 2003.

Доронова Т.Н. О взаимодействии дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений / – М., 2002.

Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т.А.Тарасова, Л.С.Власова; Москва 2008г.

“Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - Москва 2012г.

Мониторинг в детском саду в соответствии с ФГТ, Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2011г.

Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Сфера, 2006.

Научно методический журнал «Инструктор по физкультуре» 2010г.

Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.

Программа «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, Сфера, 2004;

Растим здоровое будущее (Научно-практический сборник инновационного опыта по программе “Здоровье с детства”). – Киров, 2004.

Система оздоровления дошкольников «Здоровячок», авторы Т.С.Никонорова, Е.М. Сергиенко, Воронеж 2007г.

Степанова Е.Н. Калейдоскоп родительских собраний / – М., 2009.

Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания – Дошкольное воспитание. – №4. – 2008.

Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”

«Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», автор А.П.Щербак.

Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».

«Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», автор С.С.Прищепа, Москва 2009г.

Чиркова С.В. Родительское собрание в детском саду // – Дошкольное воспитание. – №4. – 2008.