

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского  
сада №11 г. Вязьмы Смоленской области

От «31» августа 2021 г.

Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом  
МБДОУ детского сада №11  
г Вязьмы Смоленской области

№ 48/01– 08 от 31.08.2021 г.

**Образовательная программа физического развития,  
укрепления и сохранения здоровья детей,  
формирование начал валеологической культуры**

**«Здоровый малыш»**

2019-2024 год

## 1. Пояснительная записка

Программа «Здоровый малыш» (далее – Программа) МБДОУ детского сада № 11 г. Вязьмы Смоленской области разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, 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.

В настоящее время возрастает необходимость активной разработки и использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе дошкольных образовательных учреждений, стимулирующих приобретение опыта ценностного отношения к своему здоровью уже в дошкольные годы.

Программа ориентирована на педагогов-практиков, осуществляющих повседневную работу с дошкольниками и их родителями.

Программа основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях, направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представлений ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки. Программа ориентирована на педагогов-практиков, осуществляющих повседневную работу с дошкольниками и их родителями.

- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДООУ);
- 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 физкультурно – оздоровительной работы в ДООУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа «Здоровый ребенок» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДООУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

## **2.Нормативно-правовое основание для разработки Программы:**

1. Федеральный закон « Об образовании» № 3266-1 от 10.07.92г.
2. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам общеобразовательным программам дошкольного образования»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13);
4. Приоритетный национальный проект « Образование», утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по реализации приоритетных национальных проектов (протокол № 2 от 21.12.05)
5. Устав МБДОУ детского сада № 11 г. Вязьмы Смоленской области

## **3.Проблемы:**

- Возрастающее количество детей с ограниченными возможностями здоровья и вторичными проявлениями различных нарушений;
- Увеличение количества детей со 2,3,4 группами здоровья.

## **4.Цели и задачи Программы**

### **Цель Программы:**

- Программа «Здоровый малыш» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- Разработка и обоснование оздоровительных мероприятий для детей дошкольного возраста с учетом психологических и психофизиологических особенностей развития.

### **Задачи Программы:**

- Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ
- Организация рациональной двигательной активности детей
- Формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него
- Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей
- Формирование профессиональной позицию педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье детей.

## **5.Основные принципы Программы:**

1. *Принцип научности* – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. *Принцип доступности*- использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.
3. *Принцип сознательности*- осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью.
- 4.*Принцип активности и сознательности* – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- 5.*Принцип систематичности*- реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично.

6. *Принцип целенаправленности* - подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели.

7. *Принцип оптимальности* - разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки.

8. *Принцип комплексности и интегративности* – решение оздоровительных задач в системе всего учебно– воспитательного процесса и всех видов деятельности.

9. *Принцип преемственности* – поддержание связи между возрастными категориями, учет уровня развития и состояния здоровья.

10. *Принцип результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития ребенка.

## **6. Ожидаемые результаты реализации программы.**

Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.

Обеспечение статистического учёта, контроля и анализ на всех уровнях.

Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников. Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.

Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

## **7. Основные направления Программы**

### ***7.1. Валеологическое образование детей***

Организованные виды деятельности с детьми направлены:

*в младшем дошкольном возрасте:*

- на развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
- на развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомиму;
- на развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;
- на развитие представлений о групповом помещении ДООУ, принадлежности к нему; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим людям;
- на развитие положительного отношения к себе и к своему имени;
- на развитие представлений детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенностях поведения мальчиков и девочек.

*В среднем дошкольном возрасте*

- на развитие представлений о своем теле (знакомство с условным изображением человеческого тела, органы чувств, дыхательная и пищеварительная системы);
- на развитие представлений о себе и своей семье.

*В старшем дошкольном возрасте:*

- на приобщение к нормам здорового образа жизни;
- на обогащение представлений о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливаний.

*Во всех возрастных группах:*

- на занятиях по физической культуре и ритмике беседы и пояснения о пользе и влиянии на организм физических упражнений.

**7.2. Комплексное исследование здоровья дошкольников**

- Исследование состояния здоровья детей специалистами здравоохранения, выделение « группы риска», выявление других функциональных нарушений.
- Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДООУ с целью динамического наблюдения за их развитием.
- Определение соответствия образовательной среды ( материально-техническое обеспечение образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса) состоянию здоровья ребенка и своевременное выявление факторов риска для его здоровья и развития.

### **7.3. Физкультурно – оздоровительная работа.**

- Занятия по физкультуре всех типов: традиционные, тренировочные, занятия – соревнования, занятия – зачеты, самостоятельные, интегрированные, музыкально- ритмические занятия, праздники, развлечения.
- Система эффективных закаливающих процедур.
- Активизация двигательного режима дошкольников.
- Профилактическая работа с детьми.

### **7.4. Реабилитационная и коррекционная работа с детьми:**

- Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей.
- Индивидуальная коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в здоровье.

### **7.5. Консультативно – информационная работа:**

- Сотрудничество с участниками педагогического процесса по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников.

## **8. Содержание Программы:**

**8.1. Работа с детьми.** Осуществляется воспитателями, младшими воспитателями, инструктором по физической культуре, педагогом-психологом, учителем-логопедом, музыкальными руководителем, медицинским работником. Она включает в себя:

1 *Диагностика* (медицинские работники, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями; воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни) Итогом обследования является обсуждение диагностических данных по выявленным проблемам у детей, взятие под контроль наиболее сложных детей, составление плана индивидуальной работы.

2. *Организация полноценного питания*

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;

- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;
- обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания;
- качество продуктов питания и приготовленных блюд;
- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;
- витаминизация 3-го блюда;
- введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;
- организация питьевого режима;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

### 3. Система эффективного закаливания.

#### Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- соблюдение режима проветривания групп;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- сон в трусах и майке;
- гимнастика после сна;
- мытьё прохладной водой лица и рук по локоть;
- полоскание рта водой;
- комплекс закаливающих процедур по «дорожке здоровья».

#### Методы оздоровления:

- ходьба коврику
- контрастное обливание ног (летом);
- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года);

- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

#### Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учетом группы здоровья – подгрупповые);
- медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

#### Формы организации физического воспитания:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке с элементами психогимнастики;
- минитуризм (прогулки – походы);
- дозированная ходьба;
- оздоровительный бег;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья», «Малые Олимпийские игры»;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

#### Формы и содержание образовательной деятельности по физическому развитию:

- традиционные;
- игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;
- сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления;
- тематические занятия;
- занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;
- занятия – зачёты для проведения диагностики по основным видам движения и развития и физических качеств (1 раз в квартал);
- занятия – походы;

- занятия в форме оздоровительного бега;
- музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений.
- занятия на «Тропе открытий».

Важным в занятиях является моторная плотность, которая обеспечивает тренирующий эффект. Так, моторная плотность прогулок составляет до 60%, моторная плотность занятий – до 80%.

Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении.

В перспективе: проводить специальные коррекционные занятия для детей с нарушением осанки и плоскостопия, организация занятий по группам здоровья, с учётом индивидуального подхода.

#### *5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.*

- стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические;
- полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений;
- достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей;
- организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями;
- санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

#### *6. Создание представлений о здоровом образе жизни.*

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- проведение систематической работы по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

## *7. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.*

Принципы:

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей;
- применение психолого – педагогических приёмов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.

В комплекс этих приёмов входят:

- индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребёнком и родителями;
- применение подвижных, сюжетно – ролевых и особенно режиссерских игр;
- музыкотерапия;
- использование и анализ продуктивных видов деятельности детей;
- отдельные приёмы рациональной психотерапии;
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка;
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДОО в целом;
- обучение детей приёмам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организация уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы условия:

- В детском саду работает психолог, который выявляет факторы, способствующие возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей; помогает воспитателям в предупреждении нежелательных аффективных реакций детей.
- Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку.
- Отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания.
- Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.
- Эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников.

- Снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка. - Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр.
- Большая роль в психо-коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка.

Перспектива.

Учить детей приёмам релаксации.

Продолжать использовать в работе элементы психогимнастики.

#### *8. Коррекционно - педагогическая работа с детьми.*

Цель: устранение речевого дефекта у детей, а также предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактике дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).

Организация и проведение логопедической работы осуществляется учителем-логопедом детского сада в несколько этапов:

- комплексное обследование речи детей;
- отбор детей в группу компенсирующей направленности;
- составление перспективных планов индивидуальной и фронтальной (для воспитателей) работы.

Помимо непосредственной работы с детьми учитель-логопед участвует в проведении круглых столов, семинаров-практикумов, консилиумов, ведёт консультативную коррекционно – педагогическую работу с родителями.

Перспектива:

Подбор комплексов упражнений по логоритмике.

#### *9. Лечебно - профилактическая работа.* Осуществляет педиатр детского сада, медицинская сестра, инструктор по физическому воспитанию.

В неё входят:

- профилактика нарушения осанки, плоскостопия;
- витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки;
- дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями;
- дыхательную гимнастику после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- закаливание стоп (хождение по ребристой поверхности);

- пальчиковые упражнения для укрепления здоровья;
- общекорректирующие упражнения;
- элементы психогимнастики, релаксации;
- летне-оздоровительные мероприятия.

#### Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (на спортивной площадке);
- минитуризм;
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- интенсивное закаливание стоп;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

**8.2. Работа с педагогами.** Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания педагогов на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровый малыш» и т.д.;
- 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 здоровьесберегающих технологий;
- обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

#### Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально – психологическом подходе.
3. Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения после выпуска из дошкольного учреждения.
4. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.

5. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
6. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
7. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
8. Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
9. Внедрение сбалансированного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
10. Пропаганда здорового образа жизни.
11. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни;
- максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях;
- необходимо широкое использование игровых приёмов создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию;
- привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье;
- обучение дошкольников здоровому образу жизни;
- обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики, саморегуляции;
- беседы, валеологические занятия
- психологические тренинги.

**8.3. Работа с родителями.** Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями. Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое

поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Задачи работы с родителями:

Повышение педагогической культуры родителей.

Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.

Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.

Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.

2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

3. Дни открытых дверей.

4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.

5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).

6. Совместные занятия для детей и родителей.

7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (учителя-логопеда, инструктора по физическому воспитанию, педагога-психолога, медицинской сестры, врача).

8. Организация совместных дел.

Методы, используемые педагогами в работе:

Анкетирование родителей.

Беседы с родителями.

Беседы с ребёнком.

Наблюдение за ребёнком.

Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

Посещение семьи ребёнка.

## **9. План работы ДОУ в рамках Программы**

| Мероприятия                                                                                                                                             | Сроки выполнения | Ответственные                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| Разработка программы «Здоровый малыш»                                                                                                                   | 2019-2020 г.     | Заведующий<br>Методист<br>Творческая группа педагогов |
| Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе                                              | 2020-2021 г.     | Методист<br>Педагоги ДОУ                              |
| Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ                                                                                                | Ежегодно         | Заведующий<br>Завед.хоз.<br>Педагоги ДОУ              |
| Проведение валеологизации воспитательно-образовательного процесса                                                                                       | Ежегодно         | Методист<br>Педагоги ДОУ                              |
| Упорядочение учебной нагрузки и активного отдыха детей                                                                                                  | Ежегодно         | Методист                                              |
| Создание здорового микроклимата в группах ДОУ                                                                                                           | Ежегодно         | Воспитатели групп                                     |
| Продолжение работы по совершенствованию и обогащению развивающей предметно-пространственной среды                                                       | Ежегодно         | Заведующий<br>Завед. хоз<br>Педагоги ДОУ              |
| Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей                                                                      | Ежегодно         | Заведующий<br>Методист<br>Педагоги ДОУ                |
| Организация физкультурно-музыкальных мероприятий для детей и родителей (праздники, развлечения, Дни здоровья, Малые Олимпийские игры, Зарничка и т. д.) | Ежегодно         | Педагоги ДОУ                                          |
| Организация полноценного питания                                                                                                                        | Ежегодно         | Заведующий<br>Медицинская сестра<br>Повар             |
| Участие педагогов ДОУ в методической работе по вопросам оздоровления детей                                                                              | Ежегодно         | Педагоги ДОУ                                          |

## 10. Материально-техническое обеспечение Программы, методические материалы и средства обучения

Материально – техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности детей отвечают требованиям охраны труда.

| Название помещения, объекта | Предназначение                                                                                          | Оборудование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физкультурный зал           | Физкультурные занятия, досуги, спортивные соревнования. Утренняя гимнастика, аэробика.                  | Физкультурное оборудование (гимнастические палки, мячи, маты, мячи для метания, прыгалки, мешочки с песком, кегли, флажки, скамейки, шведская стенка, лесенки, канат, обручи, кольцобросы, султанчики, гимнастические ленты), музыкальный центр, пианино.<br>Атрибуты к подвижным и спортивным играм.<br>Нетрадиционное оборудование для коррекции плоскостопия, осанки.<br>Велосипеды.<br>Самокат. |
| Музыкальный зал             | Утренняя гимнастика. Развлечения, тематические досуги. Театральные представления, праздники, утренники. | Пианино, музыкальный центр, магнитофон, аудио-, видеозаписи, телевизор, DVD-проигрыватель, CD-диски, игрушки, муляжи.<br>Изделия народных промыслов.<br>Театр разных видов, костюмерная, гримерная, декорации, ширмы.<br>Шкафы с методической специальной литературой, периодическими изданиями, демонстрационным и раздаточным материалом, детскими музыкальными инструментами                     |
| Кабинет ОБЖ                 |                                                                                                         | Детская мебель. Развивающие игры, игровой материал. Интерактивное автоматическое оборудование «Автогородок»                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                           |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | Занятия , беседы трененги, развлечения, мастер-классы, досуги и развлечения для детей, совместные мероприятия с |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Центры здоровья в группах | Родителями<br>Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности                     | Оборудование для ходьбы, бега, равновесия (коврик массажный), для прыжков (скакалки), катания, бросания, ловли (обручи большие и малые, для мини-баскетбола, мешочки с грузом, большие и малые, кегли, кольцоброс) .<br>Для общеразвивающих упражнений (мяч средний, флажки, султанчики, ленты короткие, платочки, мячи «суджок» и пр.)<br>Атрибуты к подвижным и спортивным играм. Нетрадиционное оборудование для коррекции плоскостопия, осанки, дыхательной, зрительной гимнастики.<br>Картотеки подвижных игр, разных видов гимнастик, физкультминуток.<br>Оборудование для дыхательной и |
| Прогулочные участки групп | Проведение подвижных игр, индивидуальной работы с детьми, закаливающих мероприятий на свежем                    | Игровое оборудование, спортивное оборудование, теневые навесы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Спортивная площадка       | воздухе<br>Проведение физкультурных занятий, подвижных игр, развлечений на свежем                               | Кольцеброс, турники, оборудование для лазания, тропа препятствий, скамейки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                           | воздухе                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### Методическое обеспечение Программы

|                                 |                                                                          |                        |      |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|
| Л. И. Пензулаева                | «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет»                           | М., «Мозаика-Синтез»   | 2011 |
| Н. А. Фомина                    | «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»                                 | Баласс                 | 2008 |
| Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова | «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» | М., «Учитель»          | 2009 |
| Е. Косинова                     | «Гимнастика для пальчиков»                                               | М., «Олма-Пресс»       | 2002 |
| Н. В. Нищева                    | «Картотека подвижных игр, физкультминуток, пальчиковой гимнастики»       | С.-П., «Детство-Пресс» | 2011 |
| Л. Д. Глазырина                 | «Занятия по физической культуре в младшей группе ДОУ с применением       | «НМ Центр»             | 2000 |

|                  |                                                                              |                      |      |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------|
|                  | нетрадиционных методов обучения и                                            |                      |      |
| Л. И. Пензулаева | воспитания»<br>«Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа» | М., «Мозаика-Синтез» | 2009 |
| Е. Н. Вареник    | «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»                      | М., «Сфера»          | 2006 |

## 11. Система мониторинга

Для изучения состояния здоровья детей в ДОУ ежегодно проводится мониторинг развития, где исследуются следующие показатели:

- уровень физического развития (соответствие весоростовых показателей биологическому возрасту);
- уровень физической подготовленности (соответствие развития физических качеств возрастным нормам);
- оценка функционального состояния основных систем организма;
- уровень психического развития (комплекс показателей, обеспечивающих гармонию психического и физического развития).

Система обследования детей состоит из данных:

- медицинское обследование (диагноз при поступлении в детский сад, группа здоровья, анализ заболеваемости);
  - физическое развитие (весоростовые показатели, пропорциональность развития, соматический тип ребенка);
  - физической подготовленности (скоростно- силовые качества, выносливость, гибкость, быстрота, равновесие);
  - состояние основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, ОДА, лор-органов, стоматологические заболевания);
  - психического развития (соответствие развития мышления возрастному уровню, уровень сформированности наглядно-образного мышления, наличие элементов словесно- логического мышления, развитие речи).
- Проводится анализ уровня развития познавательных способностей: внимания (устойчивость, объем), памяти (объем, прочность), воображения, состояния эмоционально-волевой сферы (тревожность, гиперактивность, гипоактивность и др), уровня общительности;
- об образе жизни (состояние семьи, познавательная, двигательная активность, уровень самостоятельности, склонности и увлечения).

## Методы диагностики уровня физического развития

Уровень физического развития определяется медицинским работником ДОУ.

| Показатели развития                                                                               | Методы и данные развития                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Весоростовые                                                                                      | Масса тела<br>Рост                                                                                         |
| Пропорциональность развития                                                                       | Окружность грудной клетки<br>Индекс Пинье: $\text{рост (см)} - \text{масса тела (кг)} = \text{окружность}$ |
| Соматический тип (соотношение весоростовых показателей)                                           | грудной клетки (см)<br>Индекс Кетле:<br>Масса тела (кг)<br>Рост (см)                                       |
| Сила ведущей кисти                                                                                | Динамометрия (кг)                                                                                          |
| Состояние ОДА:<br>Визуальное выявление нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях; | Визуальный анализ и заключение                                                                             |
| Платография в скрининг-модификации для выявления продольного плоскостопия                         | Измерение по методике А.В.Сидоровой (анализ отпечатка ступни на бумаге)                                    |

## Диагностика уровня физической подготовленности

Уровень физической подготовленности детей определяется инструктором по ФК совместно с воспитателем детского сада. Данные соотносятся с нормативами.

| Физические качества | Тесты                                          |
|---------------------|------------------------------------------------|
| Скоростно-силовые   | Прыжок в длину с места.<br>Челночный бег.      |
| Выносливость        | Бег 6 минут                                    |
| Гибкость            | Наклон вперед, сидя на гимнастической скамейке |
| Быстрота            | Бег 30 метров                                  |

| Ф. И. ребенка | Состояние здоровья |                |                    | Физическая<br>подготовленность | Эмоциональное<br>благополучие |
|---------------|--------------------|----------------|--------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|               | посещаемость       | заболеваемость | группа<br>здоровья |                                |                               |
|               |                    |                |                    |                                |                               |
|               |                    |                |                    |                                |                               |
|               |                    |                |                    |                                |                               |
|               |                    |                |                    |                                |                               |

#### ЛИТЕРАТУРА.

1. Авдеева Н.Н., О.Л.Князева. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: “ДЕТСВО-ПРЕСС”, 2003.
2. Агеева С.И. Обучение с увлечением. Ч.1. М., 1991.
3. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М, 1993 г.
4. Алямовская В. Г. «Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания»
5. Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М. , 2001 г.
6. Возная В.И., Коновалова И.Т. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
7. Волкова К.С. Как воспитать здорового ребенка. – Киев, 1981.
8. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. ,2001 г.
9. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста: Вариативные формы дошкольного образования. - 2002.
10. Давыдова О.И. Работа с родителями в ДОУ. – 2006. 22.
11. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Под редакцией Ю.Е.Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. – М.: АРКТИ, 2003.
12. Кудрявцев В. Т. , Нестерюк Т. В. , «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,1997 г.
13. Кудрявцев В. Т. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М. , 1999 г
14. Леви-Гориневская Е. Г. , Быкова А. И. «Закаливание детского организма» М. , 1962 г.
15. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. , 2000 г.
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.
18. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. М., 1986.

19. Спирина В.П. Закаливание детей. – М.: Просвещение, 1967.

20. Фомина Н.А. Формирование основ здорового образа жизни// Управление ДОУ. – 2004. - №1.