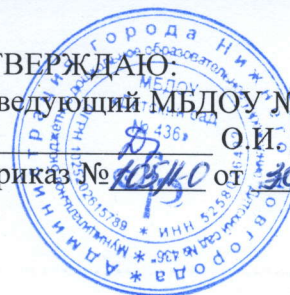


Принято на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2016

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 436
О.И. Данилова
Приказ № 105/к от 30.08.2016



ОСНОВНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 436»

«Здоровёнок»

Разработана на основе парциальной программы оздоровления дошкольников
«Зелёный огонёк здоровья» (М.Ю. Картушина).

Составили:

Заведующий О.И. Данилова
Заместитель заведующего
Т.Г. Барабина
Старший воспитатель
Е.А. Кандидатова
Воспитатель В.Н. Палавина

Ленинский район
Город Нижний Новгород
2016 год



СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи Программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4. Краткое описание содержания и структуры программы по основным направлениям программы.....	5

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Динамика здоровья и физического развития воспитанников.....	6
2.2. Анализ условий для обеспечения физкультурно – оздоровительной работы.....	6
2.3. План мероприятий по снижению острой заболеваемости детей.....	7
2.4. Организация познавательной деятельности с детьми по формированию здорового образа жизни.....	8
2.5. Организация и методика проведения разных видов физкультурно – оздоровительных мероприятий.....	16
2.6. Система эффективности закаливающих процедур.....	20
2.7. Активизация двигательного режима.....	21
2.8. Организация работы с педагогическим коллективом.....	22
2.9. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.....	23

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально – техническое обеспечение программы.....	26
3.2. Создание условий для оздоровительной работы с детьми.....	27
3.3. Организация развивающей предметно – пространственной среды.....	28

4. Заключение. Ожидаемые результаты реализации программы.....	34
---	----

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Основная оздоровительная программа (далее Программа) – является нормативно – управленческим документом, определяющим специфику содержания оздоровления детей и особенности организации образовательного процесса МБДОУ «Детский сад № 436». В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «Санитарно – эпидемическими правилами и нормативами 2.4.1.3049-13».

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней.

Содержание физкультурно – оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по прежнему оставляет желать лучшего. Основанием тому служит высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих различной патологией.

Особое внимание заслуживает вопрос о влиянии регионального фактора на физическое состояние детей, проживающих в Нижегородской области. Природо – климатические условия в сочетании с экологическим неблагополучием предъявляют к организму ребенка высокие требования в процессе учебы, труда и отдыха, поэтому значительное количество детей дошкольного возраста имеет различные функциональные отклонения в состоянии здоровья. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Исходя из вышесказанного, наш педагогический коллектив пришел к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере валеологии, в формировании у детей дошкольного возраста интереса к своему личному здоровью, ответственности за себя, внутренней активности. Актуализации внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение.

Программа строится на теоретических концепции А.В. Запорожца, Д.Б. Эльконина, А.Н. Леонтьева, Л.А. Венгера, А.С. Выготского, И.А. Аршавского, А.А. Маркосяна.

Разрабатывая базовую оздоровительную программу «Здоровёнок», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления дошкольников, включала разнообразные инновационные формы и методы, органически входила в жизнь дошкольного учреждения, решала бы вопросы не только по улучшению состояния здоровья воспитанников, но и повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширению кругозора и самое главное нравилась детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей предметно пространственной среды и реализации определенных педагогических технологий.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателям, специалистам ДОУ содержания обучения и воспитания. Использование различных методик, позволяет

использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

Содержание Программы рассчитано на детей в возрасте от 2 до 7 лет.

Программа включает в себя три основных раздела:

- Целевой
- Содержательный
- Организационный

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель Программы: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении здоровья и здоровья окружающих людей.

Приоритетные задачи реализации Программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- привитие культурно – гигиенических навыков;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умение управлять своими поступками, чувствами.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих **принципах:**

1. **Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип целостности**, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
3. **Принцип концентрического (спиралевидного)** обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
4. **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
5. **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. **Принцип повторения умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
7. **Принцип индивидуально – личностной ориентации** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
8. **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

9. **Принцип успешности** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
10. **Принцип активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппах, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
11. **Принцип целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка** подразумевает, что в детском саду создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.
12. **Принцип индивидуального выбора** решает задачу формирования умения у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.
13. **Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
14. **Принцип креативности личности ребенка** заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.
15. **Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу** направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
16. **Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Краткое описание содержания и структуры программы по основным направлениям программы.

Программа предназначена для оздоровления детей МБДОУ № 436 и раскрывает специфику работы по направлению физического развития и оздоровления детей.

В Программе раскрыто содержание работы по направлению физического развития и оздоровления детей с учетом специфики и условий МДОУ. Другие разделы программы (познавательное, речевое, социально- коммуникативное, художественно-эстетическое) представлены в Основной общеобразовательной программе дошкольного образования МБДОУ № 436.

Основные участники реализации программы:

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения
- Педагогический коллектив образовательного учреждения.
- Родители (законные представители) детей посещающих ДОУ.

Основные направления оздоровительной программы:

- познавательная деятельность;
- организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей;
- закаливание детей;
- организация рационального питания;
- создание условий для оздоровительной работы с детьми;
- работа с родителями, взаимосвязь со школой;
- работа с коллективом МБДОУ;

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Динамика здоровья и физического развития воспитанников.

Важнейшей характеристикой качества дошкольного образования является состояние здоровья воспитанников дошкольного учреждения. Для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий в качестве одного из основных приёмов работы персонала используется мониторинг состояния здоровья воспитанников, что является важным для своевременного выявления отклонений в их здоровье. Ежегодно в ДООУ ведется учет и анализ хронических заболеваний детей и определения групп здоровья, что позволяет планировать медицинскую работу с детьми.

Анализ сведений о здоровье воспитанников за предыдущие годы, показал неуклонный рост процента заболеваемости детей и рост дней, пропущенных по болезни одним ребенком, как раннего так и дошкольного возраста. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению должна находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

2.2. Анализ условий для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы.

В МДОУ созданы условия для обеспечения медицинского обслуживания и организации физкультурно-оздоровительной работы:

- имеются медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор. Оборудование медицинского блока: оборудован изолятор, процедурный кабинет с холодильником для вакцин и медпрепаратов.
- имеется необходимый медицинский инструментарий (индивидуальные шприцы для вакцинирования, одноразовые шпатели, и др.), измерительные приборы (весы, ростомер, термометр, прибор для измерения артериального давления, и др.). Имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.
- создана предметно-пространственная и коррекционно-развивающая среда: физкультурный зал, шведская стенка, оборудование для игр, зарядок, оздоровительной гимнастики: скакалки, кегли, мячи, скамеечки для ходьбы. Музыкальный зал (для зарядки под музыку и музыкально-ритмической деятельности), спортивные уголки в группах (корректирующие дорожки, мячи, обручи, султанчики, флажки, кольцебросы, кегли).

Таким образом, анализ работы по физическому воспитанию показал, что в целом в группах созданы условия для физического развития и оздоровления детей: спортивные уголки оснащены необходимыми атрибутами для коррекции осанки, плоскостопия, для физических упражнений (флажки, ленточки, мешочки, мячики, дорожки с пуговками, следами, ребристые палочки - карандаши, массажные коврики, скакалки, кольцебросы, дуги, массажеры и другое).

В ходе обследования двигательных навыков детей было выявлено, что дошкольники правильно выполняют большинство физических упражнений. Воспитанники заинтересованы и активны во время непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, знают различные подвижные игры, организуют их в самостоятельной деятельности. Старшие дошкольники умеют оценить движения сверстников, хорошо справляются с ролью водящего. Воспитатели групп проводят разные виды утренних гимнастик (гимнастика пробуждения, гимнастика после сна), во время занятий проводятся физкультминутки, на прогулках оздоровительные и динамические паузы. Проводятся пальчиковые и дыхательные гимнастики. В ходе наблюдения педагогического процесса было отмечено, что воспитатели используют физкультминутки в занятиях и совместных видах деятельности.

Анализ планирования работы по организации двигательного режима детей показал, что воспитатели планируют в течении дня различные виды оздоровительной работы: утренние гимнастики, физкультурные занятия, динамические и оздоровительные паузы, оздоровительную гимнастику после сна.

Воспитатели стремятся привлекать родителей (законных представителей) к организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Родители участвуют в физкультурных досугах, праздниках, изготавливают пособия, оборудование для спортивных уголков на группах, на участках. Во всех группах имеется информация для родителей о методах и способах закаливания, о питании детей, о профилактике различных заболеваний, рекомендации по организации здорового образа жизни детей, привлечению родителей к обмену опытом по семейному физическому развитию.

Таким образом, мы считаем, что необходимое оборудование в МБДОУ имеется для реализации Программы оздоровления дошкольников.

2.3. План мероприятий по снижению острой заболеваемости детей.

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственные
1.	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	Заведующая Старшая медсестра
2.	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	Постоянно, ежедневно	Заведующая Старшая медсестра
3.	Осуществление преемственности в работе детской поликлиники и ДОУ по подготовке и ведению детей в период адаптации к ДОУ. Проводить мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома	При поступлении ребёнка в ДОУ и после пропусков (по болезни, отпуска и пр.)	Врач, Старшая медсестра.
4.	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	Во время инфекционных заболеваний.	Заведующая, Врач, Старшая медсестра.
5.	Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДОУ.	Постоянно.	Врач. Старшая медсестра
6.	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей,	Постоянно.	Заведующая, Врач,

родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.		Старшая медсестра.
---	--	--------------------

2.4. Организация познавательной деятельности с детьми по формированию здорового образа жизни.

Деятельность — необходимое условие развития ребенка. В процессе деятельности приобретается жизненный опыт, познается окружающая действительность усваиваются знания, вырабатываются умения и навыки благодаря чему развивается и сама деятельность. Исследования А. Леонтьева, С. Рубинштейна. Б. Теплова показали, что в деятельности развиваются психические процессы, формируются умственные, эмоциональные и волевые качества личности, ее способности и характер.

Познавательная деятельность - это активная деятельность по приобретению и использованию знаний.

Она характеризуется познавательной активностью ребенка, его активной преобразующей позицией как субъекта этой деятельности, заключающейся:

- в способности видеть и самостоятельно ставить познавательные задачи;
- намечать план действий;
- отбирать способы решения поставленной задачи;
- добиваться результата и анализировать его.

В процессе познавательной деятельности происходит познавательное развитие ребенка, развитие его познавательной сферы (познавательных процессов)- наглядного и логического мышления, произвольных внимания восприятия, памяти, творческого воображения.

В связи с этим Программа предполагает включение в образовательный процесс еженедельных занятий познавательного цикла, знакомящих детей со строением тела человека, здоровым образом жизни и безопасным поведением в быту и природе. Познавательная деятельность базируется на технологиях развивающего обучения, основанных на совместной деятельности педагога и детей.

Как говорил выдающийся педагог Януш Корчак, «детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься»

Познавательные занятия разнообразны по форме: дидактические игры, самостоятельные исследования, круглые столы, викторины. Возможно включение в образовательный процесс с детьми задания и упражнения, связанные с получением знаний о здоровом образе жизни, в другую НООД (физкультурные, занятия по развитию речи, изобразительной и театрализованной деятельности, математике и др.), а также при организации сюжетно – ролевых игр.

Организация познавательной деятельности зависит от возраста детей. В младших группах рекомендуется использовать приёмы театрализации, введение игровых персонажей (Крепыша, Чистюльки, Потеряшкина, умницы – разумницы и др.), метод многократных повторений для привития культурно – гигиенических навыков, широко использовать наглядность. В старших группах детей привлекают самостоятельная исследовательская деятельность, командные игры, познавательные игры – состязания, блицтурниры эрудитов, задания требующие знаний и смекалки.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Месяц	Неделя	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	1-я	Безопасное место для игры во дворе (практическое занятие на улице «Где мы гуляем»).	Опасные предметы в группе (праздник перехода из яслей в детский сад «Вот и стали мы на год взрослее»).	Съедобные грибы и ягоды (вечер загадок «Лесное лукошко»).	Съедобные и несъедобные грибы и ягоды (НОД по познавательному развитию «В гостях у Старичка – Лесовичка»).	Наше (коллективная игра «Джованни потеряшка»).
	2-я	Мы гуляем только на своем участке (час игры на прогулке «Наш участок»).	Порядок в доме (практическое занятие «Каждой вещи свое место»).	Лекарственные растения (театрализованное представление «Как пошли наши подружки»).	Сигналы опасности природы (познавательная игра «В заповедном лесу Злочки - Колочки»).	Конструирование тела (дидактическая игра «Фотовыставка»).
	3-я	Правила поведения в транспорте (дидактическая игра «Мишка едет в гости»).	Опасные предметы дома (НОД по познавательному развитию «Горячо и холодно»).	Овощи – кладовая здоровья (театр на фланелеграфе «Огородная сказка»).	Овощи и фрукты – источник витаминов (дидактическая игра «Овощи и фрукты»).	Укрепи свое тело (КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»).
Октябрь	4-я	Автобусная и троллейбусная остановки (игровая деятельность «Поездка в Детский парк»).	Будь осторожен с огнем (спектакль кукольного театра «Кошкин дом»).	Витамины (познавательная игровая деятельность «Витаминка в гостях у ребят»).	Почему нельзя есть немытые овощи и фрукты (познавательный досуг «Атака микробов»).	Опасности в лесу и на воде (практическое занятие «Туристский поход»).
	1-я	Овощи – полезные продукты (театр игрушки «Есть у зайки огород»).	Играть со спичками нельзя! (НОД по развитию речи «Спички – невелички»).	Дорожные знаки сервиса (НОД по познавательному развитию «Путешествие Автомобильчика»).	Правила поведения с незнакомыми людьми (НОД по развитию речи «Красная Шапочка и Серый Волк»).	Мышцы (беседа «Почему мы двигаемся»).

2-я	Овощи и фрукты – полезные продукты (дидактическая игра «Мешок с подарками от Козочки»).	Пожар (познавательная – игровая деятельность «Путаница»).	Переход улицы (экскурсия на улицу к переходу).	Опасные предметы дома (беседа и проведение опытов «Мальвина учит Бурагино»).	Что такое правильная осанка (беседа «Письмо Ильи Муромца»).
3-я	Одевание на прогулку (дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»).	Как одеваться осенью (НОД по образительной деятельности «Мокрые дорожки»).	Что такое далеко и близко? (НОД по математике «Машины и перекресток»).	Как лучше расположить мебель (дидактическая игра «Юный дизайнер»).	Береги свой позвоночник (игровая деятельность «Йога – скоп»).
4-я	Одежда для прогулки в осенний период (игровая ситуация «Кукла на прогулке»).	Мы приходим с прогулки (обучение культурно – гигиеническим навыкам – повесить одежду, вымыть руки).	Предписывающие дорожные знаки (дидактическая игра «Машины на улицах города»).	Огонь – друг и враг человека (беседа «Огонь Прометеев»).	Правила дорожного движения (спортивный праздник «Дорога в город»).
Ноябрь	1-я	Чистота тела (дидактическая игра «Купание куклы»).	Опасные ситуации дома (познавательный досуг «Маша – растеряша»).	С огнём нельзя играть! (дидактическая игра «Осторожно, огонь!»).	Чем мы дышим (беседа с проведением опытов «Мы – инопланетяне»).
	2-я	Культура поведения за столом (театр игрушечки «Кукла обедает»).	Что такое улица? (Дидактическая игра с использованием макета «Улица»).	Пожарные – наши защитники (экскурсия в пожарную часть).	Чудо – нос (беседа – и рассуждение и проведение опытов «Чудо – нос»).
3-я	Культура питания (театр игрушечки «Мишка заболел»)	Для чего нужен светофор (экскурсия к перекрестку, рассматривание	Правила поведения с незнакомыми людьми (практическое занятие «Поможем»).	Если дома что – то горит (практическое занятие «Что делать, если начался пожар»).	У кого какой нос (познавательная история «Чей нос лучше»).

		светофора).	Незнайка»).			
4-я	Полезные и вредные продукты (дидактическая игра «Мишка – сладкоежка»).	Дорожные знаки: остановки автобуса, троллейбуса (дидактическая игра «Едем мы по городу»).	Гигиенические навыки (дидактическая игра «Мой дождь»).	А у нас в квартире газ (дидактическая игра «На кухне»).	Сам себя я полечу (беседа «Берегите нос»).	
Декабрь	1-я	Опасности на улице – падения и ушибы (практическое занятие на улице «Будь осторожен!»).	Пешеходный переход (конструирование с детьми «Наш город»).	Если случилась беда, позови на помощь (практическое занятие «Телефон спасения»).	Чем мы слышим (познавательная беседа «Ушки на макушке»).	
	2-я	Что такое высота? (НОД по познавательному развитию «Высота живет на крыше»).	Правила поведения на улице (дидактическая игра «Где можно играть»)	Права детей (НОД по познавательному развитию «Детские права»)	У кого какие уши (спортивно – познавательное развлечение «Эти ушастья животные»)	
	3-я	Правила поведения на прогулке зимой (практическое занятие на улице «Снеговик – шарик»)	Правила поведения в городском транспорте (игровая программа «В гости к Зимушке - Зиме»).	Наши обязанности (занятие – рассуждение «Обязанности детей»).	Здоровые уши (познавательная беседа и проведение опытов «Чтобы уши не болели»)	
	4-я	Как не мерзнуть зимой (спортивный досуг «Колобок – холодок»)	Городской транспорт (спортивный досуг «Письмо Дедушке Морозу»)	Мои друзья и я (спортивное развлечение «Вместе весело шагать к Дедушке Морозу»)	Мое волшебное горлышко (познавательная беседа «У бабушки в гостях»)	
Январь	1-я	Ориентирование на улице (практическое занятие «Как дойти до детского сада»)	Как не простудиться (познавательная спортивная программа «Нам мороз не страшен»)	Опасности на улице зимой (спортивный досуг «В гостях у Гололедицы»)	Такие разные языки (эрудит – шоу «Какие бывают языки»)	

2-я	Зимняя одежда (НОД по развитию речи «Вышел зайчик погулять»)	Ориентирование на улице (игровое упражнение «Как Дед Мороз в городе заблудился»)	Опасности зимой (практическое занятие «Помогите птицам»)	Машины – наши помощники (КВН «Такие разные автомобили»)	Береги свое горло! (эрудит – шоу «Знахарские поделки»)
3-я	Двигательная активность (спортивный досуг «Зайка в гостях у ребят»)	Как одеваться зимой (НОД по познавательной деятельности «Кукла на прогулке»)	Как надо одеваться зимой (НОД по познавательной деятельности «Зимняя одежда»)	Правила поведения на улице (театрализованное представление «Проделки Старухи Шапокляк»).	Кто такие микробы (НОД по познавательному развитию «Кто такие микробы»)
4-я	Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики «Зайчики»)	Зимние игры (спортивный праздник на улице «Зима - веселушка»)	Зимние игры (спортивный праздник «Зимние забавы»)	Правила дорожного движения (познавательный досуг «Винтик и Шпунтик в гостях у детей»)	Как защитить себя от микробов (познавательная игровая деятельность «Как мы спасали Витаминку»)
Февраль	1-я	Физическое развитие (спортивный досуг «Мы растем сильными, ловкими, красивыми»).	Правила поведения в совместных играх (сюжетно – ролевая игра «Как мы играем»).	Электричество в нашем доме (дидактическая игра «Наш дом»)	Чистота – залог здоровья (театрализованное представление «Чистота – залог здоровья»).
2-я	Порядок в доме (дидактическая игра «Надо вещи прибрать»).	Культура поведения (занятие по развитию речи «Что такое хорошо и что такое плохо?»).	Спортивные игрушки (вечер загадок «Мои любимые игрушки»).	Незнакомец приходит в ваш дом (вечер вопросов и ответов «Кто стучится в дверь ко мне?»).	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! (Познавательная игровая деятельность «Ну, погоди!»).
3-я	Опрятность (театр на фланелеграфе «Как сапоги от Кати убежали»).	Дружелюбные отношения (театрализованное представление	О пользе зарядки (утренняя гимнастика «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»).	Милиционер – наш друг (игровая деятельность «Дядя Степа - милиционер»).	Строение зуба (познавательное – практическое занятие «Крепкие – крепкие

			«Жадинка»).					зубы»).
4-я	Учимся играть дружно (игровая программа «Игрушки»).	Игрушки для здоровья (спортивный досуг «У нас в гостях Дедушка Мяч и Бабушка Кукла»).	Игрушки для здоровья (спортивный досуг «У нас в гостях Дедушка Мяч и Бабушка Кукла»).	Физическая подготовка (праздник здоровья «Будем солдатами»).	Мальчики и девочки (спортивный досуг «Рыцарский турнир»).	Чтобы зубы были здоровыми (познавательная беседа «Чтобы зубы не болели»).	Органы пищеварения (беседа и проведение опытов «Карлсон в гостях у ребят»)	Чтобы зубы были здоровыми (познавательная беседа «Чтобы зубы не болели»).
1-я	Правила поведения (кукольный спектакль «Капризка» Т.Караманенко)	Опасности на кухне (НОД по лепке для «Пирожки мамочки»)	Опасности на кухне (НОД по лепке для «Пирожки мамочки»)	Чистота в доме (праздничный утренник «Мамины помощники»)	Моя семья (вечер семейного отдыха «Моя семья»)	Органы пищеварения (беседа и проведение опытов «Карлсон в гостях у ребят»)	Органы пищеварения (беседа и проведение опытов «Карлсон в гостях у ребят»)	Органы пищеварения (беседа и проведение опытов «Карлсон в гостях у ребят»)
2-я	Светофор (театр на фланелеграфе «Светофор»)	Дорожный знак «Пункт медицинской помощи» (экскурсия в медицинский кабинет, сюжетно – ролевая игра «Больница»)	Дорожный знак «Пункт медицинской помощи» (экскурсия в медицинский кабинет, сюжетно – ролевая игра «Больница»)	О борьбе с пылью (вечер загадок «Самый чистый дом»)	Опасности на улице весной (НОД по познавательному развитию «Лесная школа»)	Полезная еда (игра «Счастливы случаи»)	Полезная еда (игра «Счастливы случаи»)	Полезная еда (игра «Счастливы случаи»)
3-я	Три сигнала светофора (дидактическая игра «Кукла идет в гости»)	Дорожный знак «Пункт питания» (сюжетно – ролевая игра «Столовая»)	Дорожный знак «Пункт питания» (сюжетно – ролевая игра «Столовая»)	Будь осторожен с огнем! (Познавательный досуг «Спички – детям не игрушки»)	Как не простудиться весной (практическое занятие «Мы весну встречаем»)	Опасности на природе весной (познавательная игровая программа «Как мы прогнали Злоку – Холодоку»)	Опасности на природе весной (познавательная игровая программа «Как мы прогнали Злоку – Холодоку»)	Опасности на природе весной (познавательная игровая программа «Как мы прогнали Злоку – Холодоку»)
4-я	Пешеходный переход (НОД по познавательному развитию с красками «Пешеходный переход»)	Правила поведения на улице (НОД по познавательному развитию «Винни – Пух пришел к нам в гости»)	Правила поведения на улице (НОД по познавательному развитию «Винни – Пух пришел к нам в гости»)	Опасности на природе весной (НОД по познавательному развитию «Приключения Сосульки»)	Движение – это жизнь (познавательная спортивная программа «Мы растем здоровыми»)	Мой мотор (познавательная беседа «Гвой вечный двигатель»)	Мой мотор (познавательная беседа «Гвой вечный двигатель»)	Мой мотор (познавательная беседа «Гвой вечный двигатель»)
1-я	Машины (НОД по развитию речи «Машина»)	Мы увидели собаку (познавательная – игровая программа	Мы увидели собаку (познавательная – игровая программа	Как правильно одеваться (совместная деятельность	Правильная осанка (НОД по физическому развитию «Спинка – тростинка»)	Поможет сердцу работать (спортивный досуг «Школа	Поможет сердцу работать (спортивный досуг «Школа	Поможет сердцу работать (спортивный досуг «Школа

			«Бобик – славный пес»	взрослого и детей по конструированию одежды «Четыре времени года»		Космонавтов»
2-я	Далеко и близко (дидактическая игра «Едем мы по городу»)	Мы увидели кошку (беседа «Можно и нельзя»)	Народные подвижные игры (весенний праздник «Здравствуй, солнце красное!»)	О пользе физкультурных упражнений (спортивный досуг «Космонавтом быть хочу!»)	Как мы видим исследовательская деятельность с детьми «Наши глаза»)	
3-я	Пассажиры и пешеходы (театр игрушки «Как машина зверей катала»)	Такие разные машины (коллективная аппликация «Машины на улицах города»)	Три сигнала светофора (экскурсия к светофору)	Вредные привычки (дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо?»)	Чьи глаза лучше (познавательное – игровое развлечение «Путешествие капитана Врунгеля»)	
4-я	Соблюдаем чистоту (дидактическая игра «Убежало молоко»)	Грузовые и легковые машины (НОД «Мы поехали на дачу»)	Транспорт (сюжетно – ролевая игра «На улице»)	Здоровые зубы (познавательное занятие «Замок зубной боли»)	Будем видеть хорошо (брей – ринг «Как прекрасен этот мир!»)	
1-я	Осторожно: злая собака! (Кукольный спектакль «Жучка – лучший сторож!»)	Пейте, дети, молоко – будете здоровы! (Познавательный досуг «У бабушки в деревне»)	Железная дорога на железнодорожный вокзал	Правила вежливости с кошками и собаками (НОД по познавательному развитию «Если вы вежливы»)	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка (спортивный праздник «Детские олимпийские игры!»)	
2-я	Будьте, тети, осторожны! (театр игрушки «Петушок – проказник»)	Отравления грибами, ягодами, испорченными продуктами (кукольный театр «Как Маша в лесу заблудилась»)	Как себя вести с домашними животными (познавательное – игровое занятие «Собачка кусачей»)	Опасности на лугу (познавательное – игровое занятие «Наши друзья – насекомые»)	Опасности в общении с людьми (познавательное развлечение «Путешествие в страну Почемучию»)	
Май						

3-я	Надо, надо умываться по утрам и вечерам (театр на фланелеграфе «Все зверята любят мыться»)	Здоровью надо помогать (спортивный досуг «Физкультура!»)	Как себя вести с дикими животными (совместная игровая деятельность взрослого и детей «У медведя во бору»)	Опасности в лесу (игра - путешествие «Куда идем мы с Пятачком»)	ОбЖ (познавательное развлечение «Гурнир эрудитов»)
4-я	Умывайтесь, малыши! (совместная игровая деятельность взрослого и детей «Девочка чумазя»)	Быть грязнулей плохо! (совместная игровая деятельность взрослого и детей «Хрюша – не грязнуля»)	Поведение около воды (познавательный спортивный «Любитель рыболов»)	Правила дорожного движения должны знать все (совместный со школьниками познавательный спортивный досуг «Веселые человечки в гостях у ребят»)	Итоговое занятие (праздник здоровья «Поиск клада»)

2.5. Организация и методика проведения разных видов физкультурно – оздоровительных мероприятий.

- Утренняя гимнастика – традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов, ритмическая гимнастика, гимнастика под классическую музыку, танцевально – гимнастическая, песенно – речевая зарядка, «Круг здоровья», звуковая гимнастика, ритмическая гимнастика для малышей;
- Физкультурное занятие – традиционные (классические) занятия, круговая тренировка, занятия тренировочного типа, комплексные занятия, игровые занятия, предметно – образное занятие, занятие по сказочному или литературному сюжету, занятие – путешествие, занятие на свободное творчество, обучающее занятие, занятие – соревнование, театрализованное физкультурное занятие, самостоятельное занятие по интересам, занятие ритмической гимнастикой, тематические занятия, занятие с использованием тренажеров, познавательные занятия, контрольное занятие;
- Гимнастика после сна – бодрящая гимнастика.

Уделяется особое внимание проведению утренней гимнастики и физкультурных занятий на воздухе, что позволяет создать оптимальный двигательный режим. Гибкость в планировании утренней гимнастики заключается в том, что на месяц составляются 3-4 комплекса, которые используются педагогом в соответствии с погодными условиями.

Использование оздоравливающих технологий на занятиях:

- Динамические паузы
- Физкультминутки
- Пальчиковые игры
- Логоритмическая гимнастика
- Самомассаж
- Дыхательная гимнастика
- Специальные коррекционные упражнения, рекомендуемые для использования в ДОУ
- Хожение по дорожкам «здоровья»

Комплекс психофизических мероприятий:

- Светотерапия.
- Цветотерапия.
- Элементы музыкотерапии.
- Индивидуальные и подгрупповые занятия у педагога-психолога, направленные на коррекцию познавательной и эмоциональной сферы.
- Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

Работа с детьми строится в соответствии со следующими методиками.

Методики, направленные на развитие органов дыхания

Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачева. Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление певческого голоса. Суть методики — в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

Методика дыхательной гимнастики К.П. Бутейко. Данная система дыхания успешно применяется при лечении бронхиальной астмы. Она способствует полноценной работе бронхов, помогает очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру. Суть метода волевой ликвидации глубокого дыхания заключается в освоении неглубокого дыхания. По мере задержки дыхания и при неглубоком дыхании кровь и ткани лучше насыщаются кислородом и углекислым газом, нормализуется кислот-но-щелочное равновесие, улучшаются обменные процессы.

Звуковая психорегуляция дыхания М.Л. Лазарева. Данный комплекс упражнений дыхательной гимнастики направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации, которая позволяет также улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус, массирует внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение.

Музыкальная психорегуляция дыхания В. И. Петрушина заключается в глубоком брюшном (диафрагмальном) дыхании, выполняемом под музыку. При таком типе дыхания диафрагма работает наподобие поршня и массирует внутренние органы полости живота.

Методики, направленные на развитие двигательной активности

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев. Программа «Зеленый огонек здоровья» предполагает включение в занятия разновидность ритмической гимнастики — аэробику, созданную американской актрисой Джейн Фондой, соединяющую ритмичную музыку и танец с физическими упражнениями. Для детей подобные композиции разработаны в программах «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной и «СА-ФИ-дансе» Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, пособия «Детская аэробика» С.В. Колесниковой.

Методика игрового обучения С. и Е. Железновых, построенная на двигательных играх под музыку, позволяет детям быстро усваивать материал по развитию речи, ОБЖ, знакомит с окружающим миром в игровой форме.

Методики, направленные на профилактику ОРЗ

Закаливание водой, воздухом и солнцем — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. В программе «Зеленый огонек здоровья» предложен большой выбор закаливающих методов. Наиболее эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.

Методики, направленные на повышение резистентности организма

Массаж пальцев. Благоприятное влияние мануальных действий на развитие мозга человека было известно в Китае еще во II в. до н.э. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. По восточной медицине, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного положительно воздействует на состояние желудка,

¹ Акупунктура (лат. *acus* — игла + *punctura* — укол) — иглоукалывание — метод рефлексотерапии многих нервных, аллергических заболеваний уколами (специальными иглами) в определенные точки тела. Акупунктурные зоны — точки тела для воздействия иглоукалыванием.

среднего — на кишечник, безымянного — на печень и почки, мизинца — на сердце.

Методики, направленные на развитие речевого аппарата

Пальчиковые игры. Исследования профессора М.М. Кольцовой показали, что между координацией тонких движений пальцев рук и речью существует тесная взаимосвязь. Речевая деятельность развивается под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук в мозг. Уровень сформированности мелкой моторики во многом определяет развитие речи, памяти, внимания ребенка, успешность в овладении первоначальными навыками письма. Как известно, правое полушарие головного мозга отвечает за образное восприятие, левое — за аналитическое мышление. Выполнение кинезиологических упражнений каждой рукой способствует формированию речевых областей в обоих полушариях мозга.

Методы, направленные на коррекцию психического состояния

Психогимнастические этюды М.И. Чистяковой, адаптированные к старшему дошкольному возрасту, посвящены определенному разделу психомоторики. Они направлены на развитие воображения, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности, гармонизацию отношений с другими людьми, выработку уверенности в себе посредством игровых вариантов психотерапии.

Коммуникативные игры (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в детском коллективе, развитию личности ребенка, раскрытию его творческих способностей.

Музыкотерапия (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения детских неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справиться с болью и стрессом, регулирует дыхание. Музыка-котерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 г.

Методики, направленные на повышение работоспособности детей

Динамические паузы, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижных занятий, повышают умственную работоспособность детей на занятиях и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

«*Эффект Моцарта*». Исследования А. Томатиса и Д. Кэмпбелла показали, что музыка Моцарта оказывает благотворное воздействие на развитие детей. Под влиянием этой музыки младенцы развиваются быстрее, дети лучше учатся и более спокойны. Проведение релаксации под музыку Моцарта помогает расслабить и успокоить детей, снять эмоциональное и умственное напряжение. Для этих же целей можно использовать и звучание спокойной классической музыки на фоне звуков природы — шуме дождя, пения птиц, звуков прибоя и т.п.

Методы оздоровления окружающей среды

Цветотерапия (по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, ЭД. Бэббиту). Правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека.

Флора-дизайн помогает очистить воздух замкнутых помещений с помощью растений, активно поглощающих вредные вещества (по опытам НАСА).

Арттерапия основывается на чувственно-образной природе искусства и его влиянии на эмоции, настроение человека (А.Г. Захарова, А.И. Копытин).

Физическое развитие детей

Цель физического развития: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи физического развития

Оздоровительные: - охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; - повышение работоспособности и закаливание.	Образовательные: - формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.	Воспитательные: - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).
--	---	--

Средства физического развития

Физические упражнения	Эколого – природные факторы	Психологические факторы
-----------------------	-----------------------------	-------------------------

Методы физического развития

Наглядные: - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция	Практические: - повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.
---	---	---

Система оздоровительной работы МБДОУ «Детский сад № 436».

№ п/п	Формы и методы	Содержание
	Обеспечение здорового ритма жизни	Базовый режим дня по возрастным группам (холодный, теплый, летний период года); - Щадящий режим дня (в дни карантинов и повышенной заболеваемости); - Коррекция учебной нагрузки.
	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, ритмическая, гимнастика с использованием различных

		предметов, игровая); - спортивные игры; - оздоровительный бег, ходьба - пешие прогулки (турпоход)
	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды
	Световоздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
	Активный отдых	- развлечения, праздники, забавы, игры; - дни здоровья; - каникулы
	Свето - цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса
	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - музыкально - театральная деятельность
	Аутотренинг и психогимнастика	- игры тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний; - коррекция поведения
	Закаливание	- босохождение, игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика; - световоздушные ванны; - солнечные ванны; - отдых в тени.
	Пропаганда ЗОЖ	- тематические занятия, беседы; - кружок «Вырастай-ка» (Н.В. Полтавцева, Н.А.Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве»);

2.6. Система эффективности закаливающих процедур.

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка.

Основные факторы закаливания:

1. Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
2. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.
3. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах.
4. Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.
5. Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Факторы закаливания	Методы закаливания детей дошкольного возраста
Воздух	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прогулка в любую погоду в соответствующей сезону одежде. 2. Местные воздушные ванны. 3. Сон с доступом свежего воздуха. 4. Хождение босиком по полу и «дорожкам здоровья» не менее 15 минут в день. 5. Дозированное хождение босиком с июля месяца при $t +25^{\circ}\text{C}$. 6. Физкультурные занятия в группе, спортивном зале в облегченной одежде. 7. Утренняя гимнастика в облегченной одежде.
Вода	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиеническое умывание прохладной водой. 2. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры. 3. Гигиеническое мытье ног. 4. Игры с водой в бассейнах в летний период t воды не ниже $+20^{\circ}\text{C}$
Солнце	<ol style="list-style-type: none"> 1. Световоздушные ванны. 2. Солнечные ванны

2.7. Активизация двигательного режима.

- активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

№ п/п	Вид двигательной деятельности	Особенности организации
Физкультурно – оздоровительная работа		
	Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность от 5-10 минут
	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-4 мин.
	Подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобранными с учетом индивидуальных особенностей детей. Длительность 25-30 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений/ физическому развитию	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 20-25 мин.
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю. Длительность от 10-30 минут
	Музыкальные занятия	2 раза в неделю. Длительность от 10-30 минут

Динамические паузы	Ежедневно на занятиях.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в зависимости от индивидуальных возможностей детей.
Занятия в спортивных секциях	2 раза в неделю. Длительность от 20-30 минут
Неделя здоровья	2-3 раза в год
Физкультурный досуг	2 раза в месяц. Длительность то 30-40 минут
Физкультурно – спортивные праздники	2-3 раза в год. Длительность то 25-50 минут

2.8 Организация работы с педагогическим коллективом.

Организация работы с педагогическим коллективом – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей.

Цель: Создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка.

Задачи:

- Внедрение новых технологических методов коррекции в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения выпуска в школу
- Знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ и технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев оценки состояния здоровья
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья
- Пропаганда здорового образа жизни
- Внедрение сбалансированного питания (десятидневное меню)
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов
- Максимальное обеспечение двигательной активности в детском саду, использование физминуток, релаксации, элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений.
- Просветительская работа с родителями по направлениям программы «Здоровёнок»

Формы:

- Анкетирование
- Индивидуальные беседы
- Консультации по запросу
- Педсоветы, круглый стол, семинары - практикумы

- Праздники и досуги
- Тренинги для педагогов по сохранению собственного психологического здоровья

Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ:

1. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду

2. Проведение профилактических медицинских мероприятий

- профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;
- вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;
- контроль за санитарным состоянием учреждения;
- контроль за питанием;
- проведение с детьми занятий по теме «Я и мое здоровье»

3. Организация и проведение мероприятий по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:

- создание развивающей среды в группах;
- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
- рациональное использование музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование на физкультурных занятиях и в других благоприятных режимных моментах элементов психогимнастики;
- оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы педагога-психолога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно-ролевых и режиссерских игр и др.)

4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДОУ;

- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;
- проведение с детьми практических занятий по теме «Опасные ситуации».

2.9. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в МБДОУ «Детский сад № 436».

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.

- Ознакомление родителей с основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, семинары – практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

В работе с родителями использовать следующие **формы работы:**

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- Анкетирование
- Выпуск информационных листов
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам
- Дни открытых дверей
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших
- Показ занятий для родителей
- Совместные мероприятия для детей и родителей (вечера семейного отдыха, спортивные праздники, игры и др.)
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
- Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)

С целью **улучшения профилактической работы** с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями **цикл бесед, лекций** по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя. Курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Пропаганда ЗОЖ:

- Родительские практикумы по закаливанию
- Информационный стенд для родителей
- Родительские собрания
- Консультации о ЗОЖ в семье (врач-педиатр, ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели)
- Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и др.
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту (психолог, воспитатели)
- Организация досуга в семье (музыкальные руководители)
- Консультации о психологическом здоровье (педагог-психолог)
- Антиалкогольная пропаганда (старший воспитатель)
- Празднование Дня именинника на группах (воспитатели)
- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, литературы, дидактических пособий, фотовыставки.

План работы с родителями.

№ п/п	Мероприятия	Ответственные	Срок проведения
Консультативная помощь родителям			
1	<ul style="list-style-type: none"> – «Коррекция плоскостопия и осанки у детей дошкольного возраста» – «Влияние точечного массажа на здоровье ребенка» – «Что такое здоровый образ жизни» – «Речь на кончиках пальцев» – «Адаптация – это серьезно» – «Что нужно сделать, чтобы снять усталость и укрепить мышцы спины» – «Страховка ребенка на спортивных снарядах и тренажерах» – «Как воспитать здорового малыша» – «Закаливание детского организма» – «Правила поведения на воде» – «Воспитание интереса к спорту у детей дошкольного возраста» – «Психологические минутки в жизни ребенка» – «Игровой массаж, как средство подготовки руки к письму» 	Специалисты ДОУ: Инструктор по физической культуре. Педагог-психолог, старшая медсестра	В течении года по плану или по запросу родителей
Спортивно-музыкальные праздники и развлечения			
2.	<ul style="list-style-type: none"> «День здоровья» «День матери» «23 февраля – День защитника Отечества» «Всемирный день здоровья» «Лето» «Праздник Нептуна» 	Воспитатели Концерт. Музыкальный руководитель, воспитатели Спортивно музыкальный праздник. Музыкальный руководитель, воспитатели. Спортивные соревнования. Воспитатели Спортивно музыкальный праздник. Музыкальный руководитель, воспитатели. Спортивный праздник	Сентябрь Ноябрь – Февраль Апрель – Июнь Июль

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Материально – техническое обеспечение программы.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является **организация двигательной развивающей среды** в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха.

Оборудован физкультурный зал, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Несколько гимнастических скамеек, спортивные маты для обеспечения страховки и предотвращения травматизма, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», оборудование для вестибулярного аппарата («диски здоровья»), мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания - дуги и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно- оздоровительной работы на свежем воздухе (оздоровительный бег, ходьба). На территории МБДОУ «Детский сад № 436» оборудована спортивная площадка для занятий с детьми на воздухе, которая оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: гимнастическая стенка, «деревья» для метания, бревно, скамейки, баскетбольные щиты с кольцом для улице.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в оздоровительных группах созданы спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов, учитывая возрастные особенности детей, их интересы. В оздоровительных группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего действия.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут "позвонить" маме по телефону, посмотреть фотографии. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое. Для решения этой проблемы в детском саду работает комната психологической разгрузки, где педагог - психолог проводит с детьми различные релаксационные, тренинговые занятия, помогая дошкольникам научиться управлять своими эмоциями.

Для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеется кабинет учителя - логопеда для индивидуальной коррекционной работы с детьми с задержкой психического развития; медицинский кабинет.

Для реализации задач, намеченных программой «Здоровёнок» в дошкольном учреждении работают узкие специалисты: педагог - психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель.

В перспективе:

- оборудование спортивной площадки для занятий на воздухе, оснащенной необходимым инвентарём и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину;
- оборудование уголков уединения для детей в каждой группе.

3.2 Создание условий для оздоровительной работы с детьми.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро, ведь успешный ребёнок - это в первую очередь здоровый ребёнок. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Создание условий для оздоровительной работы в ДОУ является наиболее важной задачей.

В детском саду создаются комфортные условия для детей с учётом положительного воздействия на цвета, света, растений, развивающей среды. Правильно подобранный *световой климат* оказывает положительное воздействие на детей. Освещение должно быть соответствующей эффективности. Кроме верхнего света необходимо наличие настенных и настольных светильников (*над уголком чтения или рисования*). Окна должны пропускать как можно больше солнечного света, поэтому в детском саду плотные шторы целесообразно повесить только в спальне, а в остальных помещениях окна можно декорировать лёгкими прозрачными тканями.

Цвет - важнейший элемент интерьера. Гармоничное сочетание красок в окружающей ребёнка обстановке, основа его комфортного существования. Цвет воздействует на эмоциональный настрой человека, независимо от того, ощущает ли это сам человек. Цветовая окраска стен и мебели зависит от естественной и искусственной освещённости помещения. По исследованиям психологов, дошкольники любят яркие цвета: красный, оранжевый, жёлтый. И комфортнее чувствуют себя при тёплых тонах окраски. Стены групповой комнаты можно окрасить в цвета слоновой кости, светло-персиковые, светло-бежевые, нежно-зелёные. Можно покрасить стены разными, но не контрастными, близкими по тону цветами. В интерьере должны присутствовать яркие световые пятна, привлекающие интерес детей.

В спортивном зале стены рекомендуется окрашивать в голубой цвет, чтобы не ощущалась жара во время занятий. Для мебели лучше подбирать те же цвета, что и для стен, только более насыщенные. В группах нежелательна однотонная мебель сочного красного, яркого оранжевого или холодного синего цвета. Насыщенные цвета могут преобладать только на игровом пространстве. Для занятий и сна подбирается мебель спокойных неярких тонов.

Также не маловажную роль играет *оздоровление воздушной среды*. Комнатные растения являются хорошим резервом для оздоровления окружающей среды. В ДОУ фитодизайн помогает сохранить здоровье дошкольников. Растения выделяют кислород и повышают влажность воздуха, что особенно важно во время отопительного сезона. В качестве живого фильтра эффективны - хлорофитум, сансевиера, драцена, фикус, плющ, традесканция. Антимикробной активностью обладают алое, каланхое, толстянки. Китайская роза, сансевиера за три недели способны полностью очистить воздух в помещении. При расстановке цветов в группе, следует учитывать правила: не затенять помещение; не загромождать окна и не мешать проникновению солнечного света.

Для *оздоровления* воздушной среды используется также сквозное проветривание помещений во время прогулки детей, кварцевание во время эпидемий, люстры Чижевского (*после проветривания*).

Общение с животными и птицами благотворно влияет на психическое состояние человека. Поэтому важно создать детям условия для общения с домашними питомцами. Оптимальный вариант - создание «живого уголка» в зимнем саду. Кроме того полезно иметь записи птичьих голосов и регулярно прослушивать вместе с детьми.

Также полезно в каждой группе иметь фонотеку с разнообразными произведениями классической, народной и детской музыки. Тогда воспитатель может подобрать музыкальное

сопровождение в соответствии с данной ситуацией и поставленными задачами. Музыкальное сопровождение для режимных моментов должно быть ненавязчивое негромкое. При использовании музыки следует помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.

Комфортный психологический *микроклимат* является одним из главных направлений в работе с детьми. Каждый педагог должен включать в свою работу игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы на подавление отрицательных эмоций. Желательно создать кабинет психологической разгрузки. Главным в деятельности педагога всегда должно быть благополучие ребёнка. Театральные игры развивают умение действовать согласованно, помогают приобретать навыки общения, пробуждают активность и находчивость. Для младших дошкольников необходим театр, так как он дает им возможность пережить яркие запоминающиеся впечатления.

3.3. Организация развивающей – предметно пространственной среды в МБДОУ.

Образовательная среда в МБДОУ создается с учетом возрастных возможностей детей, интересов и таким образом, чтобы ребенок в течение дня в детском саду мог найти для себя любое занятие.

В каждой возрастной группе созданы условия для самостоятельных занятий спортом: самодельные тренажёры для развития дыхания, «дорожки здоровья», игры по закреплению знаний о строении человеческого тела и ОБЖ. В музыкальном уголке помимо музыкально – дидактических игр и детских музыкальных инструментов находятся яркие иллюстративные альбомы с картинками песен, хороводов, игр. В театральном уголке представлены разнообразные куклы – игрушки (из пальчикового, перчаточного театров, театров игрушек, масок, картинок и др.), ширма, фланелеграф.

Мебель в дошкольном учреждении подобрана по росту детей.

Развивающая предметно – пространственная среда ДОУ для оздоровления детей.

Целевая среда	Оборудование	Количество
Уголок здоровья	Ростомер	1
	«Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см)	1
	Спортивное оборудование:	
	• мячи разного размера и материала,	3-4
	• скакалки,	3-4
	• обруч,	2-3
	• кольцебросы,	2-3
	• игры на веревочках («Кто быстрее долетит до Луны», «Чья машина быстрее приедет» и др.)	2-3
Пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках)	6	
Валеологические игры издательства «Весна-дизайн» («Как избежать неприятностей дома», «Как избежать неприятностей на улице», «Как избежать неприятностей на природе», «Валеология, или Здоровый малыш», «Зубы,	По 1-й игре каждого вида	

	уши, глаза», «Кожа, питание, сон», «Если малыш поранился»)	
	Познавательные игры-лото («Полезные продукты», «Полезные и ядовитые грибы и ягоды» и др.)	По 1-й игре каждого вида
	Плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни	По 1 каждого вида
	«Дорожки здоровья»	4-6 разных видов
	Массажеры (мячики с шипами, валик с шипами для подошвы, роликовый и ленточный зубчатый массажеры и др.)	2-3
	Детский диск «Здоровье»	1-2
Музыкальный уголок	Магнитофон (проигрыватель)	1
	Фонотека с записями классической, детской, танцевальной, релаксационной музыкой и сказками;	Не менее 15-20 дисков
	Детские музыкальные инструменты:	
	•бубны,	1-2
	•деревянные ложки,	3-4
	•трещотки,	1
	•погремушки,	6-10
	•барабан,	1-2
	•блок-флейта,	1
	•колокольчик,	3-4
	•детское пианино (рояль)	1
	Самодельные шумовые инструменты (музыкальные киндер-сюрпризы, «шуршалки» из целлофановых кульков, музыкальные коробочки из спичечных коробков и др.)	По 3-4 каждого вида
	Атрибуты для танцев (платочки, султанчики, ленточки)	На подгруппу детей
	Музыкально-дидактические игры на развитие звуковысотного слуха («Птичка и птенчики»), мелодического («Музыкальная лестница»), ритмического («Курочка, петушок, цыпленок»), тембрового слуха («Волшебный мешочек») и повторение музыкального материала («Концерт», «Музыкальные часы», «Музыкальный волчок» и др.)	По 1-й игре каждого вида
Маски для сюжетно-ролевых музыкальных игр (аиста, лягушки, петушка, мишки, зайчика и др.)	По 1-й маске каждому персонажу	
Театральный уголок	Ширма настольная	1
	Ширма в рост ребенка	1
	Фланелеграф	1
	Разные виды театра (пальчиковый, перчаточный, театр картинок, коробок и др.)	По 1 набору

Уголок природы	Календарь погоды	1
	Комнатные растения разных видов	В соответствии с ООП
	Картотека примет погоды с иллюстрациями	1 комплект
	Оборудование для опытов (микроскоп, подзорная труба, набор «Юный физик», весы и др.)	По 1 комплекту
	Термометр	1
	Барометр	1
Игровой уголок	Ковер	1
	Игры, помогающие развитию культурно-гигиенических навыков и отражающие трудовые и социально-бытовые действия («Парикмахерская», «Ателье», «Столовая», «Аптека», «Больница», «Гараж»)	По 1 комплекту
	Набор дорожных знаков	1 комплект
	Куклы	5—6
	Комплекты сезонной одежды для кукол	По 1 набору на куклу
	Кукольная мебель	1 комплект
	Кукольные санки, коляска	1—2
	Технические игрушки (транспорт наземный, воздушный, водный, военная, строительная, сельскохозяйственная, космическая техника)	По 3—4
	Набор «Железная дорога»	1 комплект
	Дидактические игрушки (пазлы, рамки-вкладыши, лото по темам ОБЖ и ЗОЖ)	2—3 набора
	Конструкторы (тканевый и кожаный мягкий: «Змейка», «Мозаика», «Лего»; крупногабаритный «Квадро»)	По 1 набору
	Настольные игрушки-забавы («Футбол», «Хоккей»)	По 1 набору
	Шашки, шахматы	1—2 набора
	Экран, фильмоскоп	1
	Подборка диафильмов на оздоровительную тематику («Мойдодыр», «Королева Зубная Щетка», «Кошкин дом», «Рассказ о неизвестном герое» и т.д.)	Не менее 10 диафильмов
Уголок психологической разгрузки	Диван за шторкой (комнатный домик)	1
	Подушки разных форм (в виде цветов, насекомых, животных, геометрических форм)	По количеству детей
	Ковер	1
Оборудование для создания комфортной воздушной среды	Люстра (лампа) Чижевского	1
	Лампа для кварцевания	1
Уголок красоты (в умывальнике)	Зеркало	1
	Расческа	Индивидуально для каждого

		ребенка
	Полотенце для рук	Индивидуально для каждого ребенка
	Полотенце для ног в летний период	Индивидуально для каждого ребенка
	Карточки – схемы с алгоритмом правильного мытья рук и ног	По 1 комплекту
Развивающая среда в раздевалке	Карточки – схемы с алгоритмом одевания одежды (по сезонам)	4 комплекта
	Уголок здоровья для родителей (меню, режим дня, советы и информация для родителей)	1
Среда для закаливания	Термометр для определения температуры воздуха	2 (в группе и спальне)
	Водный термометр	1
	Стаканчики для полоскания рта	Каждому ребенку
	Ведро под воду	2
	Ковшик	1
	Полотенца для рук	Каждому ребенку
	Полотенца для ног	Каждому ребенку
Картотеки (в помощь воспитателю)	Подвижных, пальчиковых игр, массажей, физкультурминуток, хороводных игр и игр с пением, речевых игр для сопровождения режимных процессов, загадок, стихов, пословиц и поговорок о здоровье, карточки с физкультурными упражнениями («Мальши-крепьши», ч. 1,2 — изд. «Весна-дизайн»), рекомендации по использованию музыкотерапии.	По 1 -й каждого вида

Оборудование для оздоровительной работы в физкультурном зале и на улице.

Назначение	Название	Количество
Для занятий в физкультурном зале	Оборудование для упражнений с предметами (мячи разных размеров, султанчики, ленточки на кольцах, флажки, мешочки с песком, обручи малые, детские гантели, ленты длинные, гимнастические палки, скакалки и др.).	На подгруппу детей
	Набор спортивного оборудования «Кузнечик» (стойки для подлезания и перепрыгивания, мишень, следы, плоские диски).	1 комплект
	Дуги большие и малые, канат, лестницы маленькие и большие.	2-3
	Шнур длинный, лента 6—8 м длиной с завязанными концами	По 1
	Шведская стенка	3—4 пролета

Стационарно закрепленный мини-стадион «Крепыш» (домашний стадион с канатом, вертикальным шестом, лестницами металлической и веревочной, кольцами, перекладиной)	1 комплект
Детские стойки для баскетбола	2
Степ-доска или степ-платформа для занятий степ-аэробикой	12—15
Нетрадиционное оборудование (мишени-ловушки из 20-литровых бутылей, колокольчики, птички, бабочки на веревочках для подпрыгивания или подтягивания и т.д.)	По 2—3
Бльшие мягкие игрушки (волк, лиса, медведь, собака, кошка и т.д.)	По 1
Фитболы (большие коррекционные мячи)	15
Клюшки для флорбола	8—10
Ворота	2
Куб деревянный малый	8—10
Куб деревянный большой	4
Кубик мягкий	6—8
Лестница деревянная с зацепами, доска с ребристой поверхностью, доска гладкая с зацепами, дорожка-змейка (канат)	По 1
Мишень навесная	По 1
Обруч большой, палка гимнастическая длинная, мячи для мини-баскетбола, скакалка длинная	По 4—6
Моторно-спортивные игры (кегли, серсо, кольцеброс, магнитный дартс с мячиками и т.д.)	По 1 комплекту
«Парашют» (разноцветный круг из легкого материала, состоящий из 8—10 сегментов, диаметром 4—5 м с прикрепленными петлями для рук по окружности и небольшим круглым отверстием посередине) для групповых упражнений	1
Мат большой, мат складывающийся «Великан»	По 1
Мат малый, мат с разметками	По 2
Скамейка	6
Конусы для разметки игрового поля	6—8
Маски, полумаски, элементы костюмов (шапки, руль, матроска и т.д.)	По 1
Тренажер В. Базарного (нарисованный на стене)	1
Бубен, барабан, музыкальный молоточек, свисток	По 1
Часы настенные с секундной стрелкой	1

	Секундомер	1
	Комнатный термометр	1
	«Сундучок болельщика» (с самодельными трещотками, шуршалками, погремушками)	1 комплект
	Насос ручной	1
	Насос ножной	1
Для занятий в тренажерном зале	Тренажеры:	1-2
	• детская беговая дорожка, • детский велотренажер, • тренажер — мяч кистевой	1-2 5-6
	Эспандеры (плечевой детский (женский), ленточный, трубчатый с низкой нагрузкой, трубчатый кольцевой, кистевой пружинный, детский кольцевой)	По 3—4
	Массажеры для стоп (двойные и одинарные)	По 3—4
	Дорожка массажная с камнями	1
	Мяч массажный	5—6
	Мяч массажный на ручке	5-6
	Детский диск «Здоровье»	2—3
	Детский диск «Здоровье» массажный	2—3
	Груша боксерская детская	1
	Детские боксерские перчатки	1 пара
	Детский батут	1
	Гиря полая детская весом 500 г	3—4
	Качалка-мостик	1
	Мат малый	2—3
	Мат большой	1
	Ролик гимнастический	12—15
	Тренажер «Перекасти-поле»	1
	Массажер-роллер	3-4
	Физиолента кольцевая	3-4
	Валик массажный для руте (малый)	3-4
	Роликовый массажер «Волшебные пальчики»	3-4
	Мяч-лепка «Волшебный»	10—15
Для занятий корригирующей гимнастикой.	Коврики с цветком, выполненным аппликацией, показывающим детям, в какую сторону нужно лечь головой	Каждому ребенку
	Балансировочная подушка	10—15
	Коврик массажный	10—15
	Сенсорные балансирующие мячи (полусферы)	10—15

Оборудование кабинета психологической разгрузки.

Целевая среда	Оборудование	Количество
Мебель	Детский диван	2-3
	Кресло детское	2-3
	Кресло взрослое	2
	Кресло – трансформер	3-4
	Журнал столик	1
	Кресло - мешочек	2-3
Предметы интерьеры	Торшер	1
	Настольная лампа	1
	Настольная лампа релаксирующая (с плавающими рыбками)	1
	Ковер	1
Технические средства	Магнитофон	1
	Фонетика с музыкой для релаксации	2-3 диска

Участок детского сада должен быть не только красивым, но и полезным для всестороннего развития детей. Прогулки и наблюдения на озеленённом участке дают возможность познакомить детей с разнообразными видами растений, их особенностями. Деревья и кустарники обогащают воздух кислородом, регулируют тепловой и радиационный режим территории. Вокруг детского сада желательно **создать «зелёную зону»** из деревьев, подпитывающих энергетику человека (*берёза, сосна*) и выделяющих фитонциды (*пихта, черёмуха, ель, клён*). Для трудовой деятельности детей рекомендуется организовать огород из нескольких грядок для наблюдений за изменениями природы. На участке обязательно должны быть веранда и скамейки, песочница и горка. Каждая группа должна иметь достаточное количество выносного материала.

Соблюдение вышеуказанного приводит не только к улучшению психологического состояния воспитанников, но и снижению уровня заболеваемости.

4. Заключение. Ожидаемые результаты реализации программы.

Мы считаем, что созданная в МБДОУ «Детский сад № 436» система работы по основной оздоровительной программе «Здоровёнок» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Здоровёнок», дети из оздоровительных групп должны показать высокий уровень развития физических качеств,

отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Ожидаемые конечные результаты

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителей потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.
3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

