

**Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Ожидаемые результаты:**

- осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;

- повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;

- овладения навыками самооздоровления;

- снижение уровня заболеваемости.

**Основные принципы работы:**

**- принцип научности**- подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками;

**- принцип активности и сознательности**- участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;

**- принцип комплексности и интегративности**– решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности;

**- принцип адресованности и преемственности**- поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего развития и состояния здоровья;

**- принцип результативности и гарантированности**- реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОО**

**Профилактическое-**

- обеспечение благоприятной адаптации;

- выполнение сангигиенического режима;

- проведение обследования по программе и выявление патологий

решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

- предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;

- проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний;

**Организационное –**

- организация здоровьесберегающей среды ДОО;

- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;

- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;

- систематическое повышение квалификации педагогических кадров

пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;

**лечебное -**

- иммунотерапия;

- витаминотерапия;

- оказание скорой помощи при неотложных состояниях;

**Организационно-методическое и психолого-педагогическое**

**обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей | Заведующий,  воспитатели |
| 2 | Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс | Воспитатели |
| 3 | Поиск , изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления  игры-драматизации с медитацией  релаксационные комплексы  лечебно-оздоровительные игры ;  босоножье;  оздоровительная гимнастика ; | Воспитатели |
| 4 | Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей | Воспитатели  Заведующий |
| 5 | Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей | Заведующий,  воспитатели |
| 6 | Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий) | Заведующий |
| 7 | Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОО | Воспитатели |
| 8 | Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.) | Заведующий,  воспитатели |
| 9 | Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей | Заведующий,  воспитатели |

**Формы и методы оздоровления детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Формы и методы | содержание | Контингент детей |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | щадящий режим (адаптационный период);  гибкий режим;  организация микроклимата и стиля жизни группы. | все разновозрастные группы |
| 2 | Физические упражнения | утренняя гимнастика;  физкультурно-оздоровительные занятия;  подвижные и динамичные игры;  профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия зрение и т.д.);  спортивные игры;  занятия аэробикой; | все разновозрастные группы |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | умывание;  мытье рук по локоть;  игры с водой и песком;  обеспечение чистоты среды; | все разновозрастные группы |
| 4 | Световоздушные ванны | проветривание помещений сквозное;  сон при открытых форточках;  прогулки на свежем воздухе 2 раза в день;  обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; | все разновозрастные группы |
| 5 | Активный отдых | развлечения и праздники;  игры и забавы;  дни здоровья;  каникулы; | все разновозрастные группы |
| 6 | Диетотерапия | рациональное питание; | все разновозрастные группы |
| 7 | Светотерапия | обеспечение светового режима | все разновозрастные группы |
| 8 | Музтерапия | музыкальное сопровождение режимных моментов;  музыкальное сопровождение занятий;  музыкальная и театрализованная деятельность ; | все разновозрастные группы |
| 9. | Аутотренинг и психогимнастика | игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  игры –тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;  коррекция поведения; | младшая разновозрастная  Средняя, старшая разновозрастные группы |
| 10 | Спецзакаливание | босоножье;  обширное умывание;  дыхательная гимнастика; | все разновозрастные группы |
| 11 | Стимулирующая терапия | Сеансы фитоаэроионизации  Поливитамины;  «Живая вода» (полоскание горла и полости рта водой);  чесночные медальоны;  витаминизация третьего блюда; | все разновозрастные группы |
| 12 | Пропаганда ЗОЖ | Организация консультаций, бесед, спец. занятий | все разновозрастные группы |

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ**

**В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**Физкультурно-оздоровительные занятия.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Утренняя гимнастика  2.Двигательная разминка во  время перерыва между занятиями  3.Физкультминутка  4.Подвижные игры и упражнения на прогулке.  5.Пробежки по массажным  дорожкам в сочетании с контрастными воздушными  ваннами  6.Гимнастика после дневного  сна (комплекс упражнений) | Ежедневно в зале или на улице  Ежедневно  Ежедневно , по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия  Ежедневно, во время прогулки  2-3 раза  проводятся после  дневного сна .  Ежедневно, по мере  пробуждения и подъема детей |

**УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| По физической культуре  Самостоятельная  Двигательная деятельность | 3 раза в неделю , одно в часы  прогулки.  Ежедневно, под руководством  воспитателя. |

**ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ ЗАНЯТИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Неделя здоровья.  2. Физкультурно-спортивные  праздники на открытом  воздухе.  3.Физкультурный досуг. | 2 раза в год  2-3 раза в год  1 раза в квартал |

**СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ**

**РАБОТА ДОУ И СЕМЬИ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Домашние задания  2.Участие родителей в  физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОО | Определяются воспитателем  Подготовка и проведение  Физкультурных досугов  Праздников, посещения открытых  мероприятий. |

**Физкультурно-оздоровительные занятия и их вариативность**

**1.Утренняя гимнастика.**

Традиционный комплекс.

Подвижные игры.

Оздоровительные пробежки вокруг детского сада.

Преодоление полос препятствий.

**2.Двигательная разминка между занятиями.**

Игровые упражнения.

Подвижные игры на ориентировку в пространстве.

Двигательные задания.

**3.Физкультминутки.**

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

**4.Подвижные игры и физические упражнения.**

Подвижные игры.

Спортивные упражнения.

Двигательные задания, с использованием полосы препятствий.

Упражнения в основных видах движений.

Элементы спортивных игр.

**5.Коррекционная работа с детьми по развитию движений.**

Дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности детей.

Упражнения по формированию осанки и стопы.

Двигательные задания по усмотрению воспитателя.

**6.Гимнастика после дневного сна.**

Разминка в постели .

Игровые упражнения.

Сюжетно-игровая гимнастика.

Пробежки по массажным дорожкам.

**7.Учебные занятия по физической культуре.**

Традиционное;

Игровое;

сюжето-игровое;

тренировочное;

ритмическая гимнастика;

по интересам детей;

комплексное;

контрольно-проверочное;

тематическое;

**8.Самостоятельная творческая деятельность детей на воздухе.**

Под руководством воспитателя.

**9.Неделя здоровья.**

Подвижные игры и упражнения, разработанные по сценарию.

Фрагменты из физкультурных досугов.

**10.Физкультурные праздники и досуги.**

игры и упражнения;

спортивные игры;

упражнения в основных видах движения;

игры-эстафеты;

музыкально-ритмические упражнения;

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.**

**Задачи физического развития дошкольников.**

1.Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.

2.Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

3.Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями , умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни .

Для реализации этих задач в ДОО созданы следующие условия:

оборудован спортивный зал, спортплощадка, уголок здоровья в группе.

**Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:**

1.Полноценное питание детей.

2.Закаливающие процедуры.

3.Развитие движений.

4.Гигиена режима.

Принципы организации питания:  
- выполнение режима питания;

-калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов;

-гигиена приема пищи;

-индивидуальный подход к детям во время питания;

-правильность расстановки мебели.

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

Основные факторы закаливания:

-закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня;

-закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;

-закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка;

-постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур;

В ДОУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

-облегченная одежда для детей в ДОУ;

-соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;

-соблюдение температурного режима в течении дня;

-дыхательная гимнастика после сна;

-релаксационные упражнения;

-мытье рук прохладной водой по локоть;

**Развитие движений.**

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

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

-повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;

-совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;

-повышение физической работоспособности;

-нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, а также возможная коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;

-повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению здоровья.

***Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ.***

1.Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.

2.Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.

3.Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов оздоровительной гимнастики, упражнений для повышения выносливости .

***Формы организации физического воспитания:***

-Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;

-физкультминутки;

-спортивные игры;

-утренняя гимнастика;

-индивидуальная работа с детьми.

***Гигиена режима:***

1.Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.

2.Рациональное построение режима дня.

3.Охрана жизни и деятельности детей.

4.Санитарно-просветительая работа (с сотрудниками и родителями).

5.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.

6.Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни 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 к ежедневным физкультурным упражнениям.

**Комплекс оздоровительных мероприятий .**

1.Приём детей на свежем воздухе (при температуре выше -15°)

2. Утренняя гимнастика в группе 8.45

3. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина.

4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения .

5. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю .

6. «Чесночные» киндеры .

7. Фитонциды (лук, чеснок).

8. Прогулки: дневная 10.40-11:45; вечерняя 16.30-18.00

9. Оптимальный двигательный режим.

10. Сон без маек и подушек.

11. Гимнастика в кровати.

12. Упражнения на профилактику плоскостопия .

13. Закаливание.

14. Элементы обширного умывания

**Перспективный план коррегирующих и познавательных занятий.**

Настоящая программа разработана на основе государственного образовательного стандарта дошкольного образования по физическому развитию детей для дошкольных учреждений. В ней учтены приоритетные направления работы ДОУ «Физическое развитие и оздоравливание детей дошкольного возраста ».

Занятия по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста проводятся 3 раза в неделю.

Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь-октябрь), итоговая (май).

Программа составлена в соответствии с ФГОС ООП ДО «От рождения до школы»- под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой -2017.

Задачи:

1.Создание эмоционального комфорта для детей дошкольного возраста.

2. Стимулирование желания детей заниматься двигательной деятельностью.

3. Формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений в игровой форме.

4. Развивать разнообразные виды движений.

5. Приучать действовать совместно, под музыку.

6. Учить выполнять правила в подвижных играх.

7. Развивать психофизиологические возможности детей, используя нетрадиционные методы оздоравливания.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема занятия | Задачи | Компонент ДОУ | Предварительная работа | Наблюдения, опыты | Сопутствующие формы работы |
| Сентябрь | Игровое физкультурное занятие по сказке "Курочка Ряба " | 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.  2. Учить выполнять основные движения : ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу.  3. Закреплять навыки в построении врассыпную и в беге стайкой за воспитателем. 3.Приучать детей во время подвижной игры "Мой веселый звонкий мяч ", выполнять подскоки на месте. | Использование нетрадиционных методов оздоравливания детей  Психогимнастика всхлипывание -вдох без выдоха 1-2 мин.(плачет дед, плачет баба). Происходит насыщение крови кислородом.. | Рассказывание сказки. Рассматривание иллюстраций по сказке. Игры с цветными яйцами  ( киндер). |  | Рисование "Нарисуй яичко Курочке  Рябе ". |
| Октябрь | Игровое физкультурное занятие по сказке  " Репка ". | 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии. 2.Учить выполнять основные движения (ползание под препятствием на четвереньках и бросание мяча вперед- снизу и ловля его ). 3.Закреплять навыки в ходьбе стайкой за воспитателем (усложнение-ходьба между предметами в подвижной игр "Через ручеек " 4.Продолжать учить детей подпрыгивать на двух ногах, усложняя подскоки с продвижением вперед. | Дыхательная звуковая гимнастика. Несколько раз зевнуть и потянуться. (Зевание стимулирует гортанно-легочнный аппарат, деятельность головного мозга и также снимает стрессовое состояние. Психогимнастика. Вхождение в образ "кошечки" и "собачки". Улучшается кровоснабжение, создает чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресса. | Рассказывание сказки "Репка", рассматривание иллюстраций к сказке, игры с сюжетно-бытовыми игрушками (дед, бабка, внучка ). | Знакомство с овощем- репкой, попробовать ее на вкус. | Аппликация на тему : " Выросла репка большая - пребольшая ". |
| Ноябрь | Игровое физкультурное занятие по сказке " Упрямые козы " | 1.Вызвать у детей желание участвовать в игровом занятии.  2.Учить детей выполнять основные движения: ходьбу друг за другом по ограниченному пространству ( дорожки шириной 25 см ). и пролазание через бревно удобным для ребенка способом .  3.Отрабатывать навык бросания и ловли мяча от груди вперед.  4.Закреплять подскоки детей на двух ногах с продвижением вперед. 5.Побуждать детей бегать в разных направлениях. | Релаксационные упражнения для мимики лица. 1.Нахмуриться ( сердитесь) - расслабить брови 2.Расширить глаза (страх).- усилить мышечное чувство лица. Дыхательная звуковая гимнастика. "Полет самолета" Дети -самолеты летают со звуком "У". Это упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению. | Рассказывание сказки "Упрямые козы", рассматривание картинок и иллюстрации к сказке, пальчиковый театр по сказке. |  |  |
| Декабрь | Игровое физкультурное занятие по сказке "Горшок каши" | 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2.Учить детей ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Психологически подготовить каждого ребенка к преодолению препятствий при перепрыгивании через линии. 4.Закреплять у детей навык перебрасывания мяча через веревку от груди. 5.Побуждать подвижными играми детей бегать в разных направлениях. | Гимнастика для глаз .  Упражнение для развития дыхания "Аромат цветов". | Рассказывание сказки "Горшок каши",картин-ки, иллюстрации по сказке, пальчиковый  театр по сказке. | Наблюдение во время завтрака за тем, что каша бывает жидкая и густая. | Сюжетно-ролевая игра «Пригласи в гости сказочных героев» |
| Январь | Игровое физкультурное занятие по сказке "Как лисичка бычка обидела" | 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2.Учить детей подтягиваться, лежа на животе, на гимнастической скамейке (темп свободный). 3.Формировать у детей умение ходить по толстому шнуру приставным шагом. 4.Закрепить у детей навык перепрыгивания через веревку и бросание мяча из-за головы. 5.Совершенствовать умения детей двигаться на ограниченном пространстве (бег между линиями). | Релаксационное упражнение для мимики лица (см. за ноябрь) Упражнение для развития дыхания "Паровоз" | Рассматривание картинок иллюстраций по сказке "Как лисичка бычка обидела", пальчиковый театр. Рассказывание сказки. | Наблюдение за рыбками в аквариуме. | Аппликация на тему:  « Рыбка» |
| Февраль | Игровое физкультурное занятие по сказке "Волк и семеро козлят" | 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2.Учить бросать предметы в вертикальную цель одной и двумя руками на расстояние 2-2,5м  3.Отрабатывать навык подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамье с продвижением вперед. 4.Формировать у ребенка чувство уверенности в преодолении препятствий при перепрыгивании через две линии (10-15см). 5.Совершенствовать навыки ходьбы и бега через их усложнение (перешагивание через предметы, бег между линиями. | 1.Дыхательная и звуковая гимнастика.(Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует гортанно-легочный аппарат и деятельность головного мозга.  2. Психогимнастика. Игра "Зернышко". Игра "Небо- лейка" (см. за декабрь). | Рассказывание сказки "Волк и семеро козлят",рассматривание иллюстраций и картинок к сказке, различные театры по сказке. |  | Лепка на тему «Подарки для маленьких козлят» |
| Март | Игровое физкультурное занятие по сказке  "Заюшкина избушка" | 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2.Учить детей лазать по стремянке удобным для них способом. 3.Формировать у детей умение бросать мячик в гори-зонтальную цель одной и двумя руками с расстояния 2-3 м.  4.Закрепить навыки детей в перешагивании и в переп- рыгивании через препятствия и в беге в медленном темпе. | Дыхательная и звуковая гимнастика "Плакса" Ребенок плачет со звуком "ы". Что ты плачешь "ы" да "ы-ы-ы" Слезы поскорей утри. Будем мы с тобой играть, Песни петь и танцевать. Звук "ы" снимает усталость головного мозга. | Рассматривание картинок и иллюстраций по сказке  "Заюшкина избушка", игра с раз- личными цветными сюжетными игрушками (зайчик, лиса), различные виды театра по сказке. Рассказывание сказки. | Опыты со снегом. Наблюдение за тем, как в тепле снег тает. | Коллективная работа по конструированию из бумажных цилиндров «Избушка для зайчика» |
| Апрель | Игровое физкультурное занятие по сказке "Теремок" | 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2.Продолжать лазать по стремянке удобным способом, преодолевая боязнь высоты.  3.Совершенствовать умения детей в бросании предмета в вертикальную и горизонтальную цель одной и двумя руками.  4. Развивать навыки детей в беге и ходьбе через их усложнение (медленный бег, перешагивание из круга в круг. | 1.Дыхательная и звуковая гимнастика. (Несколько раз зевнуть и по- тянуться. Зевание стимулирует гортанно-ле- гочный аппарат и деятельность головного мозга. 2.Психогимнастика. Игра "Зернышко". | Рассматривание картинок и иллюстраций по сказке "Теремок", драматизация сказки, игры с сюжетны- ми игрушками. | Наблюдение за весенними ветками | Аппликация "Теремок |
| Май | Игровое физкультурное занятие по сказке "Колобок" | 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2.Учить детей спрыгивать с предмета высотой 15 см. 3.Закреплять у детей навык в перешагивании с ящика на ящик (высота 10-15 см). 5.Продолжать совершенствовать умения детей в бросании предмета вдаль удобным способом правой и левой руками. | Гимнастика для глаз.  Упражнение для развития дыхания "Аромат цветов". | Картинки и иллюстрации по сказке, различные сюжетные картинки, игрушки, различные игровые нас- тольные театры. | Наблюдение за тем, как воспитатель замешивает солевое тесто для занятий по лепке. | Лепка из пластилина "Колобок" |

**Модель взаимодействия воспитателя с родителями для**

**повышения эффективности коррекционной работы**

**Профилактика**

Создание условий

Наглядная пропаганда

Чтение психологической литературы

Консультативный диалог

**Диагностика**

Беседы

Тесты, анкеты

Непосредственное наблюдение

**Коррекция**

Советы и рекомендации

Специальные занятия с детьми в русле режимных моментов,

практические занятия, тренинги, игры и прочее