

Программа Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «ЦРР» с. Яковлевки здоровьесберегательной (валеологической) направленности «Быть здоровыми вместе!» разработана в соответствии с СанПиН.

**Цель:**

Создание системы физкультурно - оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья детей, формирование здорового образа жизни воспитанников через обеспечение взаимодействия МБДОУ «ЦРР» с. Яковлевки и семьи.

**Задачи:**

• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

• совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.

• формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

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

Ожидаемый результат:

• Снижение уровня заболеваемости

• Повышение уровня физической готовности

• Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Успешное решение поставленных задач и выполнение ФГОС ДО возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания). Чтобы обеспечить воспитания здорового ребенка, работа осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий.

Оздоровительная система строится с учетом особенностей возраста, физического развития и здоровья воспитанников и содержит следующие элементы:

1. Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей;

2. Организация двигательного режима;

3. Охрана психического здоровья;

4. Оздоровительная работа.

 **Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей.**

Задачи:

1. Создание комфортного режима пребывания детей в дошкольном учреждении.

2. Организация жизни детей в адаптационный период.

3. Определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявления факторов риска для их здоровья и развития:

* Создание здоровьесберегающей среды, таких условий для работы, которые обеспечили бы высокую работоспособность детей во время занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомление;

•изучение новейшей литературы по использованию оздоравливающей технологии.

4. Исследование состояния здоровья детей специалистами детской поликлиники, выявление функциональных нарушений:

• осмотр детей специалистами детской поликлиники;

• регулярный осмотр детей медсестрой, определение группы здоровья.

5. Отслеживание успешности обучения, воспитанников с целью диагностического наблюдения за их развитием, диагностирование общего уровня физической подготовленности в начале и в конце учебного года.

**Организация двигательного режима**

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности.

1. Утренняя гимнастика (ежедневно 5-7 мин.)

- традиционная форма (комплекс ОРУ);

- обыгрывание сюжета;

- подвижные игры с разным уровнем подвижности;

- с элементами ритмики;

- оздоровительный бег (на воздухе);

2. Физкультурные занятия:

- тематические;

- комплексные;

- сюжетные;

- игровые;

- на свежем воздухе;

- контрольно-учетные.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. В каждой возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;

- в среднем возрасте развить физические качества (выносливость, силу);

- в старших группах - оформить потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

3. Подвижные и музыкальные игры в первой и второй половине дня на прогулке 3-4 раза в неделю (20-30 м.)

4. Корригирующая гимнастика после дневного сна (ежедневно 3-5 мин.)

5. Физкультминутки.

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

7. Организация активного отдыха (спортивные досуги и развлечения, праздники, дни здоровья, каникулы и т.д.).

**Охрана психического здоровья**

Задачи:

1. создание условий, обеспечивающих психическое, физическое здоровье, эмоциональный комфорт;

2. обеспечение психологического комфорта и легкой, безболезненной адаптации детей к дошкольному учреждению.

3. диагностика и своевременная коррекция функциональных изменений в состоянии здоровья, развития речи и в формировании психологического статуса дошкольников.

4. Обеспечение психологического комфорта ребенка с целью сохранения физического и психического здоровья, которое включает:

- эмоциональное благополучие (преобладание в процессе жизнедеятельности позитивных эмоций),

- позитивная Я-концепция (положительное самовосприятие, самоотношение, самооценка),

- благополучие и успешность в сфере общения и взаимоотношений (принятие ребенка родителями, сверстниками и педагогами).

Индивидуальные и групповые занятия направлены на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы.

На занятиях используются:

- Психодиагностика.

- Элементы аутотренинга и релаксации.

- Психогимнастика.

- Элементы музыкотерапии, сказкотерапии и смехотерапии.

5. Оздоровительная работа

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что адаптация к температурным перепадам идет сложно, дети часто болеют простудными заболеваниями.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни.

Система закаливания ежегодно корректируется медицинскими работниками детского сада в соответствии результатами и имеющимися условиями.

Эффективные закаливающие процедуры:

1. Утренняя гимнастика в облегченной форме + босохождение + воздушные ванны.

2. Обширное умывание прохладной водой.

3. Полоскание рта и горла прохладной водой.

4. Босохождение по профилактическим дорожкам.

5. Физическое занятие на воздухе.

6. Босохождение по траве (лето).

7. Игры с водой во время прогулки (лето).

8. Воздушные ванны (ультрафиолетовые лучи, лето).

9. Ежедневные оздоровительные прогулки.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от предыдущего занятия. Так после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижных игр; после физкультурных, музыкальных мероприятий - с наблюдения, спокойных игр и т. д.

**Группа - первая раннего возраста (1,6-3 года)**

Задачи:

1. Приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

2. Формировать навыки охраны личного здоровья.

3. Поддерживать (поощрять) потребность в самостоятельной двигательной активности.

В период адаптации важно не навредить ребёнку. На первоначальном этапе все закаливающие мероприятия необходимо начинать с чтения потешек, применять игровые приёмы. Мероприятия целесообразнее проводить небольшими подгруппами, с учётом индивидуальных особенностей здоровья детей. Игры тактильного характера вводятся с целью снятия внутреннего напряжения ребёнка и развития мелкой моторики.

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Периодичность выполнения | Ответственный исполнитель | Время |
| 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА |
| 1.1. | Организация жизни детей в адаптационный период | сентябрь-ноябрь | воспитатель | в течение года |
| 1.2. | Прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявление жалоб родителей | ежедневно | воспитатель, медсестра |
| 1.3. | Создание комфортного режима | воспитатель |
| 1.4. | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |
| 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА |
| 2.1. | Подвижные игры во время утреннего приема детей | ежедневно3-5 мин | воспитатель | в течение года |
| 2.2. | Утренняя гимнастика | ежедневно |
| 2.3. | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие» | 3 раза в неделю10 мин. (в зале) |
| 2.4. | Подвижные игры:- бессюжетные;- сюжетные;- игры-забавы | ежедневно2 раза в день по 5-7 мин. | воспитатель |
| 2.5. | Музыкально-ритмические движения | на музыкальных занятиях6-8 мин. | воспитатель, музыкальный руководитель |
| 2.6. | Совместная музыкально-спортивная деятельность | 1 раз в месяц | муз.рук.,воспитатели |
| 2.7. | Физкультминутки | ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий,3 мин. | воспитатель |
| 2.8. | Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | ежедневно |
| 2.9. | Физкультурный досуг | 2 раза в месяц10-15 мин. |
| 2.10. | Прогулки | ежедневно(утро, вечер) |
| 2.11. | День здоровья | сентябрь, январь, май | 3 раза в год |
| 3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ |
| 3.1. | Использование приемов релаксации, музыкальные паузы и т.д. | ежедневно | воспитатель, муз.рук. | в течение года |
| 4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА |
| 4.1. | Аромотерапия «Чесночные киндеры» | ежедневно | воспитатель | в холодный период года |
| 4.2. | Витаминные салаты | в течение года |
| 4.3. | Сок, фрукты | второй завтрак,полдник |
| 4.4. | Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания | ежедневно | медсестра, воспитатель, помощник воспитателя |
| 4.5. | Витаминизация питья витамином С | медсестра,повар |
| 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА |
| 5.1. | Игры с водой и песком | ежедневно | воспитатель | лето |
| 5.2. | Воздушные и солнечные ванны |
| 5.3. | Босоножье: ходьба и бег по ковру в носках | ежедневно5-10 мин. | в течение года |
| 5.4. | Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна | ежедневно |
| 6. ОБСЛЕДОВАНИЕ |
| 1 | Оценка уровня развития и состояния здоровья детей | 3 раза в год | медсестра,старший воспитатель, педагоги | в течение года |
| 7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ |
| 1 | Технология Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник» | ежедневно | педагоги | в течение года |
| 2 | Психогимнастика | вновь пришедшие дети с целью коррекции | в период адаптации |
| 8 ЗАКАЛИВАНИЕ |
| 8.1. | ВОЗДУХОМ |  |  |  |
| 8.1.1 | Воздушные ванны | ежедневно | воспитатели | после дневного сна |
| 8.1.2 | Босохождение |
| 8.1.3 | Сон без маечек | в летний период |
| 8.1.4 | Прогулка | в течение года |
| 8.2. | ВОДОЙ |  |  |  |
| 8.2.1 | Мытье рук, лица | ежедневно | воспитатели | несколько раз в день |
| 8.2.2 | Обливание ног | в летний период | после дневной прогулки |
| 8.2.3 | Полоскание рта | ежедневно | после каждого приема пищи |
| 8.3. | СОЛНЦЕМ |  |  |  |
| 8.3.1 | Солнечные ванны:- местное воздействие- общее воздействие | ежедневно | воспитатели | во время прогулок в холодное время годаво время прогулок в теплое время года |

**Группа - вторая младшая (возраст 3-4 года)**

Задачи:

1. Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.

2. Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.

3. Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.

4. Воспитывать потребность в двигательной активности.

Со второй младшей группы используются социоигровые методы работы, что является основным фактором для создания здоровьесберегающей среды. В сочетании с контрастными воздушными ваннами для детей младшего дошкольного возраста полезно использовать игровые дорожки (разные коврики, ребристые доски, лесенки и т.д.). Применение этих снарядов не только делает процедуру интересной, но и развивает двигательную активность детей.

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Периодичность выполнения | Ответственный исполнитель | Время |
| 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА |
| 1.1. | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей | ежедневно | воспитатель, медсестра | в течение года |
| 1.2. | Создание комфортного режима | воспитатель |
| 1.3. | Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |
| 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА |
| 2.1. | Подвижные игры во время утреннего приема детей | ежедневно5-10 мин. | воспитатель | в течение года |
| 2.2. | Утренняя гимнастика | ежедневно5 мин. |
| 2.3. | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие» |  |
|  |  |  |  |
|  | Совместная музыкально-спортивная деятельность | 1 раз в месяц | муз.рук.,воспитатели |
| 2.4. | Подвижные игры:- сюжетные;- бессюжетные;- игры-забавы;- соревнования | ежедневно  2 раза в день по 7 мин. | воспитатель, муз.рук. |
| 2.5. | Физкультминутки | ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий,3 мин. | воспитатель |
| 2.6. | Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно |
| 2.7. | Гимнастика после сна | ежедневно |
| 2.9. | Прогулки | ежедневно(утро, вечер) |
| 2.10. | Оздоровительный бег | ежедневно3 мин. |
| 2.11. | Физкультурный досуг | по 10-15 мин. | 2 раза в месяц |
| 2.12. | Спортивный праздник | по 10-15 мин. | 2 раза в месяц |
| 2.13. | День здоровья | сентябрь, январь, май | 3 раза в год |
| 3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ |
| 3.1. | Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности | ежедневно | воспитатель, муз.рук. | в течение года |
| 4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА |
| 4.1. | Аромотерапия «Чесночные киндеры» | ежедневно | воспитатель | в холодный период года |
| 4.2. | Витаминные салаты | в течение года |
| 4.3. | Сок, фрукты | второй завтрак, полдник |
| 4.4. | Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания | ежедневно | медсестра, воспитатель, помощник воспитателя |
| 4.5. | Витаминизация питья витамином С | медсестра,повар |
| 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА |
| 5.1. | Игры с водой и песком | ежедневно | воспитатель | лето |
| 5.2. | Воздушные и солнечные ванны |
| 5.3. | Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна:- ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия;- ходьба по мокрым дорожкам | 1 половина года2 половина года |
| 6. ОБСЛЕДОВАНИЕ |
| 6.1. | Оценка уровня развития и состояния здоровья детей | 3 раза в год | медсестра,ст. воспитатель, педагоги | в течение года |
| 7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ |
| 7.1. | Технология Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник» | ежедневно | педагоги | в течение года |
| 7.2. | Дыхательная гимнастика по П.Н.Стрельниковой |
| 7.3. | Психогимнастика | вновь пришедшие дети с целью коррекции | в период адаптации |
| 8. ЗАКАЛИВАНИЕ |
| 8.1. | ВОЗДУХОМ |  |
| 8.1.1 | Воздушные ванны | ежедневно | воспитатели | после дневного сна |
| 8.1.2 | Босохождение |
| 8.1.3. | Сон без маечек |
| 8.1.4 | Прогулка |
| 8.2. | ВОДОЙ |  |
| 8.2.1 | Мытье рук и лица | ежедневно | воспитатели | несколько раз в день |
| 8.2.2 | Обливание ног | в летний период | после дневной прогулки |
| 8.2.3 | Полоскание рта | ежедневно | после каждого приема пищи |
| 8.3. | СОЛНЦЕМ |  |
| 8.3.1 | Солнечные ванны:- местное воздействие- Общее воздействие | ежедневно | воспитатели | во время прогулок в холодное время годаво время прогулок в теплое время года |

**Средняя группа (4 - 5лет)**

Задачи:

1. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.

2. Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.

3. Развивать умение осознать и сформулировать свои переживания, потребности, желания.

4. Формировать элементарные представления о видах спорта.

В средней группе контрастное закаливание в форме воздушных ванн сочетается с оздоровительным бегом после дневного сна. Перебежки из холодного помещения в тёплое проводятся в играх «Самолётики», «Перелётные птицы» и т.д.

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Периодичность выполнения | Ответственный исполнитель | Время |
| 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА |
| 1.1. | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей | ежедневно | воспитатель, медсестра | в течение года |
| 1.2. | Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе | воспитатель | май-сентябрь |
| 1.3. | Создание комфортного режима | в течение года |
| 1.4. | Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |
| 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА |
| 2.1. | Подвижные игры во время утреннего приема детей | ежедневно5-10 мин. | воспитатель | в течение года |
| 2.2. | Утренняя гимнастика | ежедневно7 мин. |
| 2.3. | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие» | 2 раза в неделю20 мин.(в зале) |
|  |  |  |  |
| 2.4. | Совместная музыкально-спортивная деятельность | 1 раз в месяц | муз.рук.,воспитатели |
| 2.5. | Совместная музыкально-спортивная деятельность на открытом воздухе | 2-3 раза в год | муз.рук.,воспитатели |
| 2.6. | Подвижные игры:- сюжетные;- бессюжетные;- игры-забавы;- соревнования | ежедневно  2 раза в день 7-10мин. | воспитатель, муз.рук. |
| 2.7. | Физкультминутки | ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий,5 мин. | воспитатель |
| 2.8. | Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | воспитатель |
| 2.9. | Гимнастика после сна | ежедневно |
| 2.10. | Прогулки | ежедневно(утро, вечер) |
| 2.11. | Оздоровительный бег | ежедневно10 мин. |
| 2.12. | Физкультурный досуг | 20 мин. | 2 раза в месяц |
| 2.13. | Спортивный праздник | 20 мин. | 2 раза в месяц |
| 2.14. | День здоровья | сентябрь, январь, май | 3 раза в год |
| 2.15. | Походы, экскурсии | 20 мин. | воспитатели | 1 раз в месяц |
| 3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ |
| 3.1. | Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности | ежедневно | воспитатель, муз.рук. | в течение года |
| 4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА |
| 4.1. | Аромотерапия «Чесночные киндеры» | ежедневно | воспитатель | в холодный период года |
| 4.2. | Витаминные салаты | в течение года |
| 4.3. | Сок, фрукты | второй завтрак, полдник |
| 4.4. | Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания | ежедневно | медсестра, воспитатель, помощник воспитателя |
| 4.5. | Витаминизация питья витамином С | медсестра,повар |
| 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА |
| 5.1. | Игры с водой и песком | ежедневно | воспитатель | лето |
| 5.2. | Воздушные и солнечные ванны |
| 5.3. | Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи | в течение года |
| 5.4. | Умывание прохладной водой | лето |
| 5.5. | Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна:- ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия;- ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам;- оздоровительный бег после дневного сна;- упражнения на профилактику плоскостопия. | в течение года |
| 5.6. | Профилактические упражнения для глаз | ежедневно | воспитатель | В течение года |
| 6. ОБСЛЕДОВАНИЕ |
| 1 | Оценка уровня развития и состояния здоровья детей | 3 раза в год | медсестра,ст. воспитатель, педагоги | в течение года |
| 7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ |
| 7.1. | Технология Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник» | ежедневно | педагоги | в течение года |
| 7.2. | Дыхательная гимнастика по П.Н.Стрельниковой |
| 7.3. | Точечный массаж для профилактики и лечения насморка по А.А.Уманской |
| 7.4. | Музыкатерапия | 1 раз в неделю | муз.рук. |  |
| 7.5. | Психогимнастика | вновь пришедшие дети с целью коррекции | педагоги | в период адаптации |
| 8. ЗАКАЛИВАНИЕ |
| 8.1. | ВОЗДУХОМ |  |
| 8.1.1 | Воздушные ванны | ежедневно | воспитатели | после дневного сна |
| 8.1.2 | Босохождение |
| 8.1.3 | Сон без маечек | в летний период |
| 8.1.4 | Прогулка | в течение года |
| 8.2. | ВОДОЙ |  |  |  |
| 8.2.1 | Мытье рук и лица | ежедневно | воспитатели | несколько раз в день |
| 8.2.2 | Расширенное умывание (шея, верхние части груди и предплечий) | после дневной прогулки |
| 8.2.3 | Обливание ног | в летний период |
| 8.2.4 | Полоскание рта | ежедневно | после каждого приема пищи |
| 8.2.5 | Полоскание горла | ежедневно | после второго завтрака или полдника |
| 8.3. | СОЛНЦЕМ |  |  |  |
| 8.3.1 | Солнечные ванны:- местное воздействие- общее воздействие | ежедневно | воспитатели | во время прогулок в холодное время годаво время прогулок в теплое время года |

**Старшая группа (5-6 лет)**

Задачи:

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.

2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.

3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.

4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Контрастные воздушные ванны после дневного сна в старшей группе проводятся в сочетании с выполнением различных заданий на развитие воображения и элементов творчества, со словесным сопровождением для дополнительной тренировки голосового аппарата.

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Периодичность выполнения | Ответственный исполнитель | Время |
| 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА |
| 1.1. | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей | ежедневно | воспитатель, медсестра | в течение года |
| 1.2. | Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе | воспитатель | май-сентябрь |
| 1.3. | Создание комфортного режима | в течение года |
| 1.4. | Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |
| 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | ежедневно10 мин. | воспитатель | в течение года |
| 2.2. | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие» | 2 раза в неделю25 мин.(1 раз в зале, 1 раз на улице) | воспитатель |
|  |  |  |  |
| 2.3. | Совместная музыкально-спортивная деятельность | 1 раз в месяц | муз.рук.,воспитатели |
| 2.4. | Совместная музыкально-спортивная деятельность на открытом воздухе | 2-3 раза в год | муз.рук.,воспитатели |
| 2.5. | Подвижные игры:- сюжетные;- бессюжетные;- игры-забавы;- соревнования | ежедневно 2 раза в день по 10 мин. | воспитатель, муз.рук. |
| 2.6. | Физкультминутки | ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий,5-7 мин. | воспитатель |
| 2.7. | Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | воспитатель |
| 2.8. | Гимнастика после сна | ежедневно | воспитатель |
| 2.9. | Прогулки | ежедневно(утро, вечер) |
| 2.10. | Оздоровительный бег | ежедневно15 мин. |
| 2.11. | Физкультурный досуг | 25 мин. | 2 раза в месяц |
| 2.12. | Спортивный праздник | 25 мин. | 2 раза в месяц |
| 2.13. | Элементы спортивных игр | ежедневно | 2 раза в неделю |
| 2.14. | День здоровья | сентябрь, январь, май | 3 раза в год |
| 2.15. | Походы, экскурсии | 20 мин. | 1 раз в месяц |
| 3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ |
| 3.1. | Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности | ежедневно | воспитатель, муз.рук. | в течение года |
| 4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА |
| 4.1. | Аромотерапия «Чесночные киндеры» | ежедневно | воспитатель | в холодный период года |
| 4.2. | Витаминные салаты | в течение года |
| 4.3. | Сок, фрукты | второй завтрак, полдник |
| 4.4. | Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания | ежедневно | медсестра, воспитатель, помощник воспитателя |
| 4.5. | Витаминизация питья витамином С | медсестра,повар |
| 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА |
| 5.1. | Игры с водой и песком | ежедневно | воспитатель | лето |
| 5.2. | Воздушные и солнечные ванны |
| 5.3. | Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи | в течение года |
| 5.4. | Умывание прохладной водой | лето |
| 5.5. | Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна:- ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия;- ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам;- оздоровительный бег после дневного сна;- упражнения на профилактику плоскостопия. | ежедневно | воспитатель | в течение года |
| 5.6. | Профилактические упражнения для глаз | ежедневно | воспитатель | В течение года |
| 6. ОБСЛЕДОВАНИЕ |
| 6.1. | Оценка уровня развития и состояния здоровья детей | 3 раза в год | медсестра,ст. воспитатель, педагоги | в течение года |
| 6.2. | Диспансеризация | Раз в год | медсестра,поликлиника | март-апрель |
| 7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ |
| 7.1. | Технология Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник» | ежедневно | педагоги | в течение года |
| 7.2. | Дыхательная гимнастика по П.Н.Стрельниковой |
| 7.3. | Точечный массаж для профилактики и лечения насморка по А.А.Уманской |
| 7.4. | Остеопатическая гимнастика |
| 7.5. | Музыкатерапия | 1 раз в неделю | муз.рук. |
| 7.6. | Психогимнастика | вновь пришедшие дети с целью коррекции | педагоги | в период адаптации |
| 8. ЗАКАЛИВАНИЕ |
| 8.1. | ВОЗДУХОМ |  |  |  |
| 8.1.1 | Воздушные ванны | ежедневно | воспитатели | после дневного сна |
| 8.1.2 | Босохождение |
| 8.1.3 | Сон без маечек | в летний период |
| 8.1.4 | Прогулка | в течение года |
| 8.1.5 | Сухое растирание махровой варежкой | ежедневно | после дневного сна |
| 8.2. | ВОДОЙ |  |  |  |
| 8.2.1. | Мытье рук и лица | ежедневно | воспитатели | несколько раз в день |
| 8.2.2. | Расширенное умывание (шея, верхние части груди и предплечий) | в летний период | после дневной прогулки |
| 8.2.3. | Обливание ног | в летний период |
| 8.2.4. | Полоскание рта | ежедневно | после каждого приема пищи |
| 8.2.5. | Полоскание горла | после второго завтрака или полдника |
| 8.3. | СОЛНЦЕМ |  |  |  |
| 8.3.1. | Солнечные ванны:- местное воздействие- общее воздействие | ежедневно | воспитатели | во время прогулок в холодное время годаво время прогулок в теплое время года |

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

Задачи:

1. Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом через ознакомление с доступными для детей сведениями из истории развития Олимпийского движения.

2. Развивать самосознание и умственную саморегуляцию в действиях.

3. Формировать представление о том, что человек – часть природы, что природа и человек имеют внутреннюю и внешнюю гармонию.

В подготовительной группе вводится музыкальное сопровождение, что создаёт радостный эмоциональный фон. Дети выполняют движения циклично (бег, ходьба, элементы аэробики) попеременно в холодном и тёплом помещениях. Такие элементы имеют большое значение в поддержании интереса детей к закаливающей процедуре.

*Таблица 5*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Периодичность выполнения | Ответственный исполнитель | Время |
| 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА |
| 1.1. | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей | ежедневно | воспитатель, медсестра | в течение года |
| 1.2. | Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе | воспитатель | май-сентябрь |
| 1.3. | Создание комфортного режима | в течение года |
| 1.4. | Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |
| 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | ежедневно12 мин. | воспитатель | в течение года |
| 2.2. | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие» | 2 раза в неделю30 мин.(1 раз в зале, 1 раз на улице) | воспитатель |
|  |  |  |  |
| 2.3. | Совместная музыкально-спортивная деятельность | 1 раз в месяц | муз.рук.,воспитатели |
| 2.4. | Совместная музыкально-спортивная деятельность на открытом воздухе | 2-3 раза в год | муз.рук.,воспитатели |
| 2.5. | Подвижные игры:- сюжетные;- бессюжетные;- игры-забавы;- соревнования | ежедневно 2 раза в деньпо 10мин. | воспитатель, муз.рук. |
| 2.6. | Физкультминутки | ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий,5-7 мин. | воспитатель |
| 2.7. | Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно |
| 2.8. | Гимнастика после сна | ежедневно |
| 2.9. | Прогулки | ежедневно(утро, вечер) |
| 2.10. | Оздоровительный бег | ежедневно15-20 мин. |
| 2.11. | Физкультурный досуг | 30 мин. | 2 раза в месяц |
| 2.12. | Спортивный праздник | 30 мин. | 2 раза в месяц |
| 2.13. | Элементы спортивных игр | ежедневно | 2 раза в неделю |
| 2.14. | День здоровья | сентябрь, январь, май | 3 раза в год |
| 2.15. | Походы, экскурсии | 20 мин. | 1 раз в месяц |
| 3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ |
| 3.1. | Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности | ежедневно | воспитатель, муз.рук. | в течение года |
| 4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА |
| 4.1. | Аромотерапия «Чесночные киндеры» | ежедневно | воспитатель | в холодный период года |
| 4.2. | Витаминные салаты | в течение года |
|  | Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания | медсестра, воспитатель, помощник воспитателя |
| 4.3. | Сок, фрукты | второй завтрак, полдник | воспитатель |
| 4.4. | Витаминизация питья витамином С | ежедневно | медсестра,повар |
| 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА |
| 5.1. | Игры с водой и песком | ежедневно | воспитатель | лето |
| 5.2. | Воздушные и солнечные ванны |
| 5.3. | Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи | в течение года |
| 5.4. | Умывание прохладной водой | лето |
| 5.5. | Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна:- ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия;- ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам;- оздоровительный бег после дневного сна;- упражнения на профилактику плоскостопия. | в течение года |
| 5.6. | Профилактические упражнения для глаз | ежедневно | воспитатель | В течение года |
| 6. ОБСЛЕДОВАНИЕ |
| 6.1. | Оценка уровня развития и состояния здоровья детей | 3 раза в год | медсестра,ст. воспитатель, педагоги | в течение года |
| 6.2. | Диспансеризация | Раз в год | медсестра,поликлиника | март-апрель |
| 7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ |
| 7.1. | Технология Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник» | ежедневно | педагоги | в течение года |
| 7.2. | Дыхательная гимнастика по П.Н.Стрельниковой |
| 7.3. | Точечный массаж для профилактики и лечения насморка по А.А.Уманской |
| 7.4. | Остеопатическая гимнастика | ежедневно | педагоги |
| 7.5. | Музыкатерапия | 1 раз в неделю | муз.рук. | в течение года |
| 7.6. | Психогимнастика | вновь пришедшие дети с целью коррекции | педагоги | в период адаптации |
| 8.ЗАКАЛИВАНИЕ |
| 8.1. | ВОЗДУХОМ |  |  |  |
| 8.1.1. | Воздушные ванны  | ежедневно | воспитатели | после дневного сна |
| 8.1.2. | Босохождение |
| 8.1.3. | Сон без маечек | в летний период |
| 8.1.4. | Прогулка | в течение года |
| 8.1.5. | Сухое растирание махровой варежкой | после дневного сна |
| 8.2. | ВОДОЙ |  |  |  |
| 8.2.1. | Мытье рук и лица | ежедневно | воспитатели | в течение года |
| 8.2.2. | Обливание ног | в летний период |
| 8.2.3. | Расширенное умывание (шея, верхние части груди и предплечий) |
| 8.2.4. | Полоскание рта | в течение года |
| 8.2.5. | Полоскание горла |
| 8.3. | СОЛНЦЕМ |  |  |  |
| 8.3.1. | Солнечные ванны:- местное воздействие- общее воздействие | ежедневно | воспитатели | во время прогулок в холодное время годаво время прогулок в теплое время года |