

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий детским садом № 29

Ю.Н.Пулина

«01» сентября 2021 г.



Система работы по физкультурно-оздоровительному направлению в детском саду № 29.

Цель: Совершенствование здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в ДОУ.

Основные задачи:

- способствовать раннему формированию ориентации ценностей ЗОЖ у детей дошкольного возраста;
- обеспечить условия для полноценного физического развития детей в ДОУ;
- повысить педагогическое мастерство и деловую квалификацию педагогов по организации двигательной деятельности детей;
- вооружить родителей психолого-педагогическими знаниями по воспитанию здорового и физически развитого ребенка.

Основными направлениями являются:

- Физкультурно-оздоровительная работа;
- Организация работы с детьми;
- Медицинское сопровождение;
- Оздоровительная работа с педагогами;
- Укрепление материально-технической базы;
- Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Прогнозируемый результат:

- создание безопасных условий для жизни и здоровья участников образовательного процесса;
- оснащение предметно-развивающей среды ДОУ оборудованием для развития двигательных навыков о проведения занятий физической культурой;
- формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье;
- повышение педагогами своего профессионального уровня в вопросах здоровьесбережения и практических навыков в организации двигательной деятельности дошкольников

Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДООУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Направление	Цель	Задачи
Здоровье	Охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья	- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
Физическая культура	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.	- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

№	Мероприятие	Срок
Организационная работа		

1.	Проведение анализа острой инфекционной и соматической заболеваемости воспитанников.	Ежеквартально
2.	Консультирование воспитателей и разработка рекомендаций, направленных на сохранение здоровья дошкольников.	Постоянно
3.	Осуществление контроля за выполнением натуральных норм расходования продуктов питания. Сбалансированность питания.	Постоянно
Профилактическая работа		
<i>Диагностика</i>		
4.	Определение уровня адаптации ребенка в условиях детского сада: - резистентность организма ребенка; - психическое здоровье; - физическое здоровье	По окончании периода адаптации.
5.	<u>Диспансеризация:</u> - Проведение профилактических осмотров детей. - Проведением антропометрии, с распределением детей на медицинские группы.	Согласно плану 1 раз в год
6.	<u>Клинико-лабораторные исследования:</u> - функционально-диагностические; - обследование на гельминты	По плану
<i>Профилактика</i>		
7.	Проведение дальнейшего обследования детей с выявленной патологией после углубленного медосмотра и постановка нуждающихся на диспансерный учет	Постоянно
8.	<u>Общеукрепляющая терапия:</u> - витамины (фрукты, овощи)	Постоянно
9.	<u>Закаливание:</u> - утренняя гимнастика; - обливание рук до локтя; - подвижные игры на свежем воздухе	Постоянно
10.	<u>Первичная профилактика:</u> - ежедневный осмотр воспитанников; - контроль за санитарно-гигиеническими условиями; - контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, занятия) - соблюдение СанПиН 3.3686-21 утвержден 15.02.2021	Постоянно
11.	<u>Организация питания воспитанников:</u> а) ежедневное меню – раскладка; б) контроль качества приготовления пищи; в) контроль пищевого рациона воспитанников; г) контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания; д) санитарно-гигиеническое состояние пищеблока; е) бракераж готовой продукции; ж) контроль за выполнением натуральных норм.	Постоянно
12.	Контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдения личной гигиены его работников	Постоянно

3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Физкультурно-оздоровительная работа
<i>Физическое развитие</i>
Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением
Физкультурные занятия в зале с музыкальным сопровождением (2 занятия в неделю) на улице (1 занятие в неделю)
Час двигательной активности
Физкультурные досуги и праздники.
Прогулка
Корректирующая гимнастика и закаливающие процедуры после сна (ЗТ).
Пальчиковая гимнастика (ЗТ).
Гимнастика для глаз (ЗТ).
Оздоровительный бег
Физкультминутки (в середине статического занятия) (ЗТ).
Точечный массаж, самомассаж (ЗТ).
Дыхательная гимнастика (ЗТ).
Кинезиологические упражнения (ЗТ).
Мышечная релаксация (ЗТ).
Самостоятельная двигательная деятельность детей (использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования; самостоятельные подвижные, и спортивные игры)
<i>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение</i>
Включение в рацион детей салатов, соков, фруктов, чеснока, лука, травяных чаев
Контроль за соблюдением санитарно - эпидемиологического режима в ДООУ
Мероприятия по профилактике ОРВИ и гриппа в сезонные периоды, в период обострения
Использование фильтра для очистки воды
<i>Общеукрепляющие мероприятия</i>
Сквозное проветривание по графику при отсутствии детей (прекращается за 15-20 минут до возвращения детей с прогулки)
Одностороннее проветривание в присутствии детей во время сна, игр, закаливания
Воздушно - температурный режим
Подбор оптимальной одежды при различных температурах
Умывание лица, рук, шеи прохладной водой после сна
<i>Летняя оздоровительная работа</i>
Прием детей на участках детского сада, длительное пребывание (прогулки) на свежем воздухе, солнечные ванны, босохождение, облегченная одежда, мытье ног прохладной водой, игры с песком и водой
<i>Образовательная работа</i>
Занятия познавательного цикла по ЗОЖ; беседы - рассуждения
Рассматривание альбомов, плакатов, наборов дидактических карточек
Чтение художественной литературы по данной теме
Организация дидактических игр по ЗОЖ и валеологии;
Организация сюжетно-ролевых игр.
<i>Формирование культурно-гигиенических навыков</i>
Формировать навыков ухода за своим телом
Формировать навыков ухода за своим внешним видом
Формировать навыков культурного приёма пищи
<i>Психологическое сопровождение ребёнка</i>
Создание благоприятного психологического климата в ДООУ (утренний круг, тренинги)
Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности

Психогимнастика (ЗТ).
Формирование основ коммуникативной деятельности у детей
Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период
Психогигиенические сеансы и упражнения, введение релаксационной паузы в режим дня.
<i>Здоровьесберегающие технологии</i>

Содержание деятельности.

Содержание	Периодичность выполнения	Рекомендации
Физкультурно-оздоровительная работа		
<i>Физическое развитие</i>		
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Основной эффект утренней гимнастики - создание эмоционально -положительного настроения на предстоящий день. Формы организации: традиционная, игровая гимнастика, сюжетная
Организованная образовательная деятельность (ООД) «Физическая культура»	3 раза в неделю: 2 занятия в зале 1 занятие на улице (в холодный период года) 3 занятия на улице (теплый период года)	Проведение ООД «Физическая культура» на открытом воздухе обеспечивает совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Организация ООД «Физическая культура» на воздухе в спортивной форме при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закалывающий эффект. Температура воздуха: • 20 °С и выше (одежда: шорты, футболка, носки, спортивные тапочки); • 15—19 °С (одежда: тонкий трикотажный спортивный костюм, спортивная обувь). В дни ООД «Физическая культура» воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей. Методика ООД «Физическая культура» на открытом воздухе предусматривает использование 50 % времени для выполнения беговых упражнений. Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку детского организма. Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части. Вводная часть начинается (в теплое время года) с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений. После непродолжительной ходьбы выполняется бег (медленный) по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности и обучение различным видам бега. Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых выполняется бег со средней скоростью в

		<p>зависимости от возраста - от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях. На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. В заключительной части проводятся медленный бег, затем ходьба, во время которой выполняются 6-8 дыхательных упражнений.</p>
Час двигательной активности	1 раз в неделю	<p>Включает в себя ряд подвижных игр, которые могут объединяться единым сюжетом с учетом различных видов игр и чередования темпа подвижности. Временные рамки не выходят за рамки академического часа занятия согласно возрасту детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-я младшая группа - 15—20 мин; • средняя группа —20-25 мин; • старший дошкольный возраст - 25-30 мин
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц	<p>Проводится в привычной для детей обстановке с применением красочных предметов, придающих движениям характер конкретного задания (поймать, забросить). Желательно использовать сюжеты знакомых сказок, песен, стихотворений. Детям должны быть знакомы игры и игровые задания, подсказанные естественными условиями. В развлечение включаются 3—4 игры, 2 игровых задания, а также литературно-художественный материал.</p> <p>Физкультурные досуги отличаются по содержанию и композиции:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультурный досуг, построенный на материале хорошо знакомых детям игр и упражнений. 2. Физкультурный досуг из спортивных игр (городки, катание на велосипеде, баскетбол, а также бег, прыжки, метание, лазанье). 3. Физкультурный досуг «Веселые старты». 4. Физкультурный досуг с музыкальным сопровождением. 5. Физкультурный досуг с элементами спортивного ориентирования
Прогулка с включением подвижных игр и упражнений	2 раза в день	<p>Подвижные игры - обязательный элемент прогулок: 4-5 игр, каждая из игр повторяется 3—4 раза. Каждую неделю необходимо планировать 2-3 новые игры. Для того чтобы интерес к играм не пропал, их следует усложнять и разнообразить, придумать новый вариант игры, уже знакомой детям. Подбирать игры необходимо с учетом предшествующей нагрузки.</p> <p>Интенсивность двигательной нагрузки игр регулируется согласно погодным условиям, в теплую погоду проводятся более спокойные игры.</p>

Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Проводится ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин. Включает в себя гимнастику пробуждения, дыхательную гимнастику, поглаживающий массаж, хождение по массажным дорожкам, ребристой доске, коррекционные упражнения (используется нестандартное физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия, сколиоза, исправления осанки), пальчиковую гимнастику. Используется также интеллектуальный, антистрессовый массаж. Завершается гимнастика после сна умыванием
Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвращает возможность возникновения детских неврозов. Обеспечивает развитие мелкой моторики, чувства ритма, подвижности пальцев, умения двигаться в соответствии со словами
Оздоровительный бег	2 раза в неделю	Проводится группами по 5-7 человек во время утренней прогулки; продолжительность - 3-7 мин
<i>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение</i>		
С-витаминизация III блюд в осенне-весенний период и период ОРВИ	Ежедневно	согласно меню
Включение в рацион детей салатов, соков, фруктов, чеснока, лука, травяных чаев	Ежедневно	согласно меню
Контроль за соблюдением санитарно - эпидемиологического режима в ДОУ	Ежедневно	<i>Чистота:</i> генеральная, текущая уборка (частота, кратность), температурный режим, режим проветривания. <i>Санитарно-гигиеническое состояние оборудования:</i> достаточность, маркировка, расстановка кухонной посуды, инвентаря, спецоборудования <i>Санитарно-гигиеническое состояние помещений:</i> условия хранения сырья, достаточность, маркировка уборочного инвентаря, наличие моющих и дезинфицирующих средств, в соответствии с гигиеническими требованиями. <i>Поступление на пищеблок продуктов, имеющих сертификаты качества.</i> <i>Согласованность в работе сотрудников по организации питания:</i> реализация готовой пищи по группам, суточный рацион выполнения норм питания, правила личной гигиены персонала. <i>Выполнение режима питания:</i> сервировка стола, аппетит детей и их эмоциональное состояние, общение воспитателя с детьми во время приема пищи, умение преподнести блюдо, обучение

		правилам поведения за столом.																				
Мероприятия по профилактике ОРВИ и гриппа	В сезонные периоды, в период обострения	Усиление утреннего фильтра; использование в пищу природных фитонцидов : лука, чеснока; увеличение длительности пребывания детей на свежем воздухе.																				
Использование фильтра для очистки воды	Ежедневно	Безопасность качества питьевой воды, соответствие требованиям санитарных правил																				
Общеукрепляющие мероприятия																						
Сквозное проветривание по графику при отсутствии детей	Ежедневно	График проветривания: - утром перед приемом детей - перед занятиями - перед возвращением детей с прогулки (прекращается за 15-20 минут до возвращения детей с прогулки) - во время дневного сна - после полдника																				
Одностороннее проветривание в присутствии детей	Ежедневно	Во время сна(теплое время года), игр, закаливания																				
Воздушно - температурный режим	Ежедневно	Нормативы температурного режима																				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Возраст т</th> <th>Приемная</th> <th>Группа</th> <th>Спальня</th> <th>Туалет т</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3-4 года</td> <td>20°C</td> <td>22°C</td> <td>19°C</td> <td>21°C</td> </tr> <tr> <td>4-5 лет</td> <td>19°C</td> <td>21°C</td> <td>18°C</td> <td>20°C</td> </tr> <tr> <td>5-7 лет</td> <td>18°C</td> <td>20°C</td> <td>17°C</td> <td>20°C</td> </tr> </tbody> </table>	Возраст т	Приемная	Группа	Спальня	Туалет т	3-4 года	20°C	22°C	19°C	21°C	4-5 лет	19°C	21°C	18°C	20°C	5-7 лет	18°C	20°C	17°C	20°C
		Возраст т	Приемная	Группа	Спальня	Туалет т																
		3-4 года	20°C	22°C	19°C	21°C																
		4-5 лет	19°C	21°C	18°C	20°C																
5-7 лет	18°C	20°C	17°C	20°C																		
Нормативы																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Возраст т</th> <th>t°C в помещении</th> <th>Одежда в помещении</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3-5 лет</td> <td>19 -22°C</td> <td>Двухслойная: хлопчатобумажное белье хлопчатобумажная, или полушерстяная одежда с длинным рукавом, туфли, носки.</td> </tr> <tr> <td>5-7 лет</td> <td>19 - 20°C</td> <td>Двухслойная: хлопчатобумажное белье хлопчатобумажная, или полушерстяная одежда с длинным рукавом, туфли, носки.</td> </tr> </tbody> </table>	Возраст т	t°C в помещении	Одежда в помещении	3-5 лет	19 -22°C	Двухслойная: хлопчатобумажное белье хлопчатобумажная, или полушерстяная одежда с длинным рукавом, туфли, носки.	5-7 лет	19 - 20°C	Двухслойная: хлопчатобумажное белье хлопчатобумажная, или полушерстяная одежда с длинным рукавом, туфли, носки.													
Возраст т	t°C в помещении	Одежда в помещении																				
3-5 лет	19 -22°C	Двухслойная: хлопчатобумажное белье хлопчатобумажная, или полушерстяная одежда с длинным рукавом, туфли, носки.																				
5-7 лет	19 - 20°C	Двухслойная: хлопчатобумажное белье хлопчатобумажная, или полушерстяная одежда с длинным рукавом, туфли, носки.																				
Умывание лица, рук, шеи прохладной водой	Ежедневно	после сна																				
Летняя оздоровительная работа																						
Солнечные и воздушные ванны	По погоде	Лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - от 10 до 12 часов дня. Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через полтора часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30-40 мин до еды. Закаливание солнцем может проходить на прогулках в весенне-летнее время при обычной																				

		<p>деятельности детей. Общие солнечно-воздушные ванны на открытом воздухе начинают в легкой тени деревьев при температуре воздуха 19-20 °С для старших, и 20-21° С для младших дошкольников с 5 мин и постепенно доводят до 30-40 мин.</p> <p>При температуре воздуха выше 22 °С дети могут принимать воздушные ванны в течение всей прогулки. В солнечную погоду детей выводят на открытое солнце сначала на 5-6 мин один раз в день, а после появления загара -3 раза по 10-15 мин.</p> <p>Во время принятия воздушной ванны на детях трусы, босоножки с носками, легкие панамки.</p>
Босохождение	По погоде	<p>В группе: хождение босиком после сна - до 5 мин.</p> <p>На участке: при наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, что оказывает существенный закаливающий эффект и является профилактикой плоскостопия</p>
Прогулки на воздухе	Ежедневно	<p>Дети дошкольного возраста на прогулке в летнее время года при средней двигательной активности должна быть одеты по погоде</p>

Образовательная работа

<p>Рассматривание альбомов, плакатов, наборов дидактических карточек</p>	<p>В соответствии с тематическим планом</p>	<p>Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух»</p> <p>Оформление газеты: «Гигиена глаз», «Как беречь нос?», «Как беречь слух?»</p> <p>Рассматривание самодельных дидактических карточек: «Полезные и вредные привычки».</p>
<p>Чтение художественной литературы по данной теме</p>	<p>В соответствии с тематическим планом</p>	<p>Чтение стихотворения П. Воронько «Маша обедает»,</p> <p>Ю. Тувим «Овощи», Л. Зильберг «Полезные продукты», Г. Сапгир «Бутерброд»,</p> <p>З. Александрова «Вкусная каша», В. Ницев «В магазин везут продукты»,</p> <p>С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»,</p> <p>М. Грозовский «Распорядок дня»,</p> <p>В. Степанов «Что показывают стрелки»,</p> <p>О. Емельянова «Соблюдай распорядок дня», «Ложись спать вовремя», «Не ешь много сладкого», «Ешь полезные продукты», «Мой руки перед едой», «Закаляйся», «Проветривай помещение</p> <p>Т. Варламова «Мой день», Н. Галишникова «Я проснулся утром рано».</p>

		К. Авдеенко «Дядя курильщик», Г. Новицкая «Мышка плохо лапки мыла», «Что бы было?», А. Бах «Надо спортом заниматься», Г. Остер «Вредные привычки».
Организация дидактических игр по ЗОЖ и валеологии; Организация сюжетно-ролевых игр.	В соответствии с тематическим планом	Дидактическая игра «Что для чего нужно». Дидактическая игра «Покажи, что назову». Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми». Дидактическая игра «Угадай по вкусу». Дидактическая игра «Волшебный мешочек». Дидактическая игра «Чтобы кожа была здоровой». Дидактическая игра «Лекарства под ногами». Дидактическая игра «Что вредно, что полезно». Дидактическая игра «Узнай на ощупь», «Поводырь». Дидактическая игра «Где найти витамины». Дидактические игры: «Дерево здоровья», «Часы здоровья». Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника» и «Аптека «Кафе», «Мы – повара».
Проектная деятельность по 3 направлениям:	В соответствии с тематическим планом	
Формирование культурно-гигиенических навыков		
Формировать навыков ухода за своим телом	В соответствии с тематическим планом	Дидактическое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки» Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» Дидактическая игра «Как умываются животные»
Формировать навыков ухода за своим внешним видом	В соответствии с тематическим планом	Дидактическая игра «Что перепутал художник» Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская»
Формировать навыков культурного приёма пищи	В соответствии с тематическим планом	Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей» Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение» Сюжетно-ролевая игра «Кафе»
Психологическое сопровождение ребёнка		
Создание благоприятного психологического климата в ДОУ	Ежедневно	Осуществление педагогики сотрудничества. Позитивный настрой педагога на работу. утренний круг, тренинги
Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех	Ежедневно	Музыкальное оформление фона режимных моментов (активное и пассивное; классическая, инструментальная музыка), музыкально-театральная деятельность Примерный репертуар:

видов детской деятельности		Дебюсси «Облака» А. П. Бородин «Ноктюрн» из струнного квартета К.-В. Глюк «Мелодия» Э. Григ «Утро» (из сюиты «Пер Гюнт») И. Штраус «Весенние голоса» (вальс) П. И. Чайковский «Времена года» («Подснежник») А. Моцарт «Маленькая ночная серенада» (финал) П. И. Чайковский «Вальс цветов» (из балета «Щелкунчик»)
Формирование основ коммуникативной деятельности у детей	Ежедневно	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры и упражнения на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний, коррекция поведения. Утренний круг, тренинги.
Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период	В период адаптации	
Психогигиенические сеансы и упражнения, введение релаксационной паузы в режим дня.	Ежедневно	Использование аудиокассет: голоса птиц, зверей, шум прибоя и т. д.

3.1. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СКОРОСТЬ, СИЛА, ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ)

Направления работы	Периодичность	Формы работы
Формирование правильной осанки	в течение года в соответствии с планом работы	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди – не урони». Упражнения на турнике и шведской стенке. Игровые задания.
Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре Занятия по музыке. Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения. Игры-эстафеты.
Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре Подвижные, спортивные и народные игры. Игровые упражнения. Оздоровительный бег. Пешие прогулки (простейший туризм);
Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре Музыкальные занятия. Музыкально-ритмические движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры.
Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре Игровые упражнения. Игровые задания

		Кружок «Улыбка»
Формирование умения кататься на велосипеде, самокате.	в течение года в соответствии с планом работы	Игровые упражнения. Игровые задания. Самостоятельная двигательная активность на прогулке. Спортивный досуг на воздухе.
Формирование умения ползать, пролезать, подлизать, перелазить через предметы.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре. Игры-эстафеты. Игровые упражнения. Спортивные праздники и досуги. Игровые задания.
Формирование умений в ловле и передаче мяча.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре Спортивные игры. Игровые упражнения. Подвижные и народные игры. Спортивные досуги.
Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём.	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика. Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке. Музыкально-ритмические движения. Подвижные игры..

3.2. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

Направления работы	Периодичность	Формы работы
Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	в течение года в соответствии с планом работы	Ходьба по оздоровительным дорожкам. Упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные игры на мини – стадионе. Спортивные досуги на воздухе.
Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	в течение года в соответствии с планом работы	Спортивные, подвижные, народные игры. Игры – эстафеты. Спортивные соревнования.
Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных.	в течение года в соответствии с планом работы	Хороводные и народные игры. Инсценировки стихотворений. Игры – импровизации.
Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр.	в течение года в соответствии с планом работы	Экскурсия по физкультурному уголку группы. Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с детьми. Игровые задания. Сюжетные интегрированные занятия, с использованием физкультурного оборудования. Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками.
Воспитание красоты,	в течение года в	Занятия по музыке.

грациозности, выразительности движений	соответствие с планом работы	Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения. Релаксация. Презентации «Лёгкая атлетика», «Танцы народов мира»
Поддержание интереса к физической культуре и спорту	в течение года в соответствии с планом работы	Презентация «Виды спорта» Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры» Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта» Спортивные игры на мини – стадионе и в зале.

3.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВОСПИТАТЕЛЬНО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.

Вид здоровьесберегающей технологии	Содержание работы
Точечный массаж	Точечный массаж в парах «Зайкин огород» Самомассаж су-джок, с использование специальных тренажеров - колечек.
Профилактика нарушения осанки	Буратино", « Веселый гномик» Комплекс: "Кукла принца Тутти", Игровые упражнения: «Закати в ворота мяч» ,«Ласточка", "Белочка", "Мышки в кладовой", « Обручи».
Профилактика плоскостопия	Игровые упражнения: "Балерина", «Веселые прыжки", « Шалаш " «Лисички", "Кабанчики", "Обезьянки» Упражнения , направленные на укрепление свода стопы: Разные виды ходьбы. "Велогонки», "Равновесие", «Сидячий футбол», "Кто быстрее соберет коробку ногами? "
Профилактика нарушения зрения	«Метка на стекле» (по Аветисову) «Пальминг» (автор У. Бейтс) Зрительная гимнастика с использованием зрительных тренажеров
Дыхательная гимнастика	Игровые упражнения с использованием дыхательных тренажеров Необходимое условие правильного развития, хорошего роста - научить правильному дыханию. Ребёнка легко можно научить правильному дыханию. Суть дыхания состоит в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадётся на 2 акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объёму. Лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Это могут быть следующие игровые упражнения: «Бумажная мельница», «Яркая свеча», «Мыльные пузыри», «Свистульки», «Надуем шарик», «Ароматный цветок»

Физкультминутки	«Лошадки», «Пчелка», «Буратино», «Полотер», «Стрекоза», «Вперед 4 шага», «Самолет», «Цветы» и др.
Двигательная разминка между занятиями	« По тропинке», « Бег по лабиринту», « Успей занять место» и др.
Психогимнастика , коррекция эмоциональной сферы.	«Кошечка», «Коза», «Солнышко и тучка», «Нарисуй свой страх», « Цветок», « Ласка»
Кинезиологические упражнения, направленные на формирование межполушарного взаимодействия	« Колечко», « Кулак- ребро- ладонь», « Лезгинка», «Грибок», « Ухо-нос», « Лягушка»
Мышечная релаксация	Упражнения на расслабление мышц рук , ног , корпуса, шеи , губ, нижней челюсти по методике Д. Джекобсона «Кулачки», «Пружинки» , «Кораблик» , «Хоботок» и др.

4. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ

Направления работы	Периодичность	Формы работы
Оздоровительная работа		
Пропаганда здорового образа жизни	постоянно	Консультации по теме
Повышение профессионального мастерства педагогов		
Разработать цикл консультаций и методических рекомендаций для педагогического коллектива по проблемам здоровья детей.	В соответствии с планом работы	о профилактике заболеваний позвоночника у детей дошкольного возраста; организация работы педагогов по профилактике глазных заболеваний; о профилактике плоскостопия у дошкольников; гигиена полости рта и профилактика заболеваний кариесом
Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	В соответствии с планом работы	игровой самомассаж; су- джок. пальчиковая гимнастика методика «Гимнастика мозга» Захаровой Р.А., Чупаха И.В.; дыхательная гимнастика игрового характера;
Организовать работу творческих групп	В соответствии с планом работы	«Совершенствование образовательного процесса с позиций здоровьесберегающей педагогики»

5. ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

Направления работы	Периодичность	Формы работы
Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о	В соответствии с планом	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов.

возможностях детского сада в решении данных задач		
Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.	В соответствии с планом	Информационные уголки в группах; Сайт ДОУ
Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.	В соответствии с планом	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов.
Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов	В соответствии с планом	Создание библиотеки
Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту	В соответствии с планом	стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес;
создание дома спортивного уголка	В соответствии с планом	покупка ребенку спортивного инвентаря: мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.
Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском сад	В соответствии с планом	Спортивные праздники, соревнования, конкурсы.
Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.	В соответствии с планом	Приглашение родителей на детские концерты и праздники, дни открытых дверей, лекции, семинары, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов.

6. УКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДОУ

Направление	Периодичность	Содержание
Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий на открытом воздухе.		игра « Городки» комплект из 12 предметов по количеству групп игра « Поймай шарик» по количеству групп игра « Кольца» по количеству групп игра « Кегли и шарики» по количеству групп набор для игры в хоккей и хоккей на траве по количеству групп набор ракеток с воланом по количеству групп скакалки по 4 шт. на группу мяч футбольный по количеству групп мяч баскетбольный 4 штуки на ДОУ мячи среднего размера по 4 шт. на группу
Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий в музыкально-физкультурном зале		Мяч среднего размера (д-25) Мяч маленького размера (д-7,5)

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:

- 1.Уровень заболеваемости воспитанников
- 2.Уровень физической подготовленности воспитанников
- 3.Уровень сформированности представлений о ЗОЖ у дошкольников
- 4.Наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.

1. Уровень заболеваемости воспитанников

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий период. Для оценки эффективности оздоровления дети подразделяются на 4 группы:

I группа – ребенок перешел из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих или не болеющих (выздоровление);

II группа – ребенок перенес на два и более заболевания меньше, чем до оздоровления, но по количеству перенесенных заболеваний остался в группе часто болеющих детей (улучшение);

III – группа уровень заболеваемости ребенка до и в период оздоровления одинаков (без перемен);

IV – группа после оздоровления число острых заболеваний стало больше, чем до того (ухудшение).

2. Уровень физической подготовленности воспитанников

Оценка эффективности выполнения программы по данному критерию определяется наличием положительной динамики при осуществлении оценки качества сформированности ЗУН дошкольников по образовательной области « Физическое развитие».

3.Уровень сформированности представлений о ЗОЖ у дошкольников

Оценка сформированности представлений о ЗОЖ у дошкольников определяется путем опроса по специально разработанному опроснику и выполнения тестовых заданий(Приложение 2)