

Принята на заседании
педагогического совета № 4
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 5» дошкольные группы
Протокол № 3 от 23.03.2020 г.



Утверждена
приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 5»
от 23.03.2020 № 26-в

Целевая программа «Здоровый дошкольник»

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
группы общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста

г. Югорск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

	Паспорт программы	3
	Пояснительная записка	5
1.	Основные направления работы с детьми	7
2.	Медицинское сопровождение	7
3.	Физкультурно-оздоровительная работа	8
3.1.	Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация).....	16
3.2.	Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	17
3.3.	Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности.....	18
4.	Работа с педагогическим коллективом.....	19
5.	Формы взаимодействия с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.....	20
6.	Укрепление материально-технической базы дошкольных групп.....	21
7.	Критерии эффективности реализации программы.....	21
8.	Литература	22
	Приложение 1. Содержание представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.....	23
	Приложение 2. Диагностический материал для выявления уровня сформированности представлений у детей о здоровом образе жизни.....	25

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Целевая программа «Здоровый дошкольник»
Основания для разработки программы	<p>1.Федеральный Закон № 273–ФЗ «Об образовании» (ст. 51«О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»);</p> <p>2.Федеральный Закон № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</p> <p>3.Указ Президента Российской Федерации № 1175от 07.11.1997 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»;</p> <p>4.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – ФГОС ДО);</p> <p>5.СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26);</p> <p>6. Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5»</p> <p>7.Основная общеобразовательная программа дошкольного образования</p>
Период и этапы реализации программы	<p>Организационно-подготовительный этап - 2020 год Создание условий для оптимизации деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей в детском саду, пропаганде ЗОЖ среди воспитанников их родителей: разработка системы мероприятий, направленных на укрепление здоровья, снижение заболеваемости воспитанников.</p> <p>Этап реализации 2021 – 2024 годы Реализация системы мероприятий, направленных на укрепление здоровья, снижения заболеваемости воспитанников: -интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательные области (интегрирование их в различные виды самостоятельной детской деятельности и совместной деятельности с педагогами). -использование разнообразных форм организации двигательной активности детей. поддержание в соответствии с требованиями СанПиН и пожарной безопасности территории, здания, помещений и коммуникационных систем учреждения: -оснащение РППС современным игровым оборудованием, дидактическими пособиями, отвечающими необходимым санитарно-гигиеническим требованиям и задачам, реализуемой ООП -создание на территории детского сада экологической тропы -создание на территории детского сада условий для внедрения игровой педагогической технологии оздоровления детей «Терренкур» прохождение сотрудниками плановых инструктажей по охраны жизни и здоровья детей -ежегодное прохождение сотрудниками, обучения оказания первой доврачебной помощи комплекс методических мероприятий (МО, семинары – практикумы, открытые занятия и пр.) по организации двигательной деятельности детей и занятий физической культурой. организация консультативной помощи (на родительских собраниях, наглядная информация, фоторепортажи с различных мероприятий); -пополнение материалами на сайте детского сада;</p>

	<p>-привлечение родителей к помощи в создании на территории ДОУ маршрутов терренкура</p> <p>Аналитико- информационный этап -2024 год</p> <p>Комплексная оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности дошкольных групп: анализ эффективности мероприятий, направленных на повышение компетентности педагогов и родителей в воспитании здорового и физически развитого ребенка</p>
Цель программы	Совершенствование здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в дошкольных группах.
Основные задачи программы	<p>-способствовать раннему формированию ориентации ценностей ЗОЖ у детей дошкольного возраста;</p> <p>-обеспечить условия для полноценного физического развития детей;</p> <p>-повысить педагогическое мастерство и деловую квалификацию педагогов по организации двигательной деятельности детей;</p> <p>-вооружить родителей психолого-педагогическими знаниями по воспитанию здорового и физически развитого ребенка.</p>
Прогнозируемый результат	<p>- создание безопасных условий для жизни и здоровья участников образовательного процесса;</p> <p>-оснащение предметно-развивающей среды ДОУ оборудованием для развития двигательных навыков о проведения занятий физической культурой;</p> <p>- формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье;</p> <p>-повышение педагогами своего профессионального уровня в вопросах здоровьесбережения и практических навыков в организации двигательной деятельности дошкольников.</p>
Основные разработчики	<p>Рабочая группа педагогов:</p> <p>- Шитова Е.Г., заместитель директора по ДО</p> <p>-Толетова Е.В., старший воспитатель</p> <p>- Щербакова Т.Н., инструктор по физической культуре</p> <p>- Никитина Я.В., педагог-психолог</p> <p>- Дурнева А.Н., воспитатель</p>
Система организации контроля за выполнением программы	<p>Заместитель директора по дошкольному образованию</p> <p>Старший воспитатель</p> <p>Педагогический совет МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5»</p> <p>Медицинский работник</p>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Если нельзя вырастить ребенка,
чтобы он совсем не болел,
то, во всяком случае, поддерживать у него
высокий уровень здоровья вполне возможно.
Н.М. Амосов, академик*

Здоровье населения, особенно детей – один из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, одна из характеристик национальной безопасности. Только физически развиты и здоровые граждане – залог стабильной демографической ситуации, увеличения темпов развития экономики и укрепления обороноспособности государства.

В России сложилась отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся по численности меньше поколения своих родителей и не может восполнить убыли населения. Такой тип воспроизводства населения не отмечался ни в одной стране мира, даже во время войны. Этот пример говорит о социальной катастрофе, связанной, прежде всего, с состоянием здоровья будущего поколения России.

О неблагополучии здоровья населения страны, и особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто как на уровне государства, так и отдельно взятого учреждения.

В настоящее время в области дошкольной педагогики охране и укреплению здоровья ребенка, формированию представлений о себе, обучению знаниям, умениям и навыкам ведения здорового образа жизни отводится важное место.

Закон РФ «Об образовании», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года) и многие другие нормативно-правовые документы определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Главная задача, стоящая перед педагогами дошкольных образовательных организаций – это формирование соответствующей мотивационной сферы детей, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья. Эта мотивационная направленность в дальнейшем должна стать доминирующей в поведении детей, их стремлении вести здоровый образ жизни.

Для успешного формирования мотивации к ведению здорового образа жизни у дошкольника необходимо сформировать правильные представления о здоровом образе жизни.

Целевая программа «Здоровый дошкольник» направлена на формирование нравственного отношения к своему здоровью, желания и потребности быть здоровым; чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья через расширение представлений о здоровом образе жизни, призвана объединить педагогический персонал, специалистов дошкольных групп и медицинский персонал в деле здоровьесбережения воспитанников и педагогов.

Цель программы: совершенствование здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в учреждении.

Основные задачи программы:

- способствовать раннему формированию ориентации ценностей ЗОЖ у детей дошкольного возраста;
- обеспечить условия для полноценного физического развития детей в дошкольных группах;
- 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 в реализации программы являются:

- Физкультурно-оздоровительная работа;
- Организация работы с детьми;
- Медицинское сопровождение;

Психологическое 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 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 и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Направление	Цель	Задачи
<i>Здоровье</i>	Охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
<i>Физическая культура</i>	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 (С витаминизация третьих блюд); - поливитамины	Постоянно
	<u>Закаливание:</u>	Постоянно

9.	- утренняя гимнастика; - обливание рук до локтя; - подвижные игры на свежем воздухе	
10.	<u>Первичная профилактика:</u> - ежедневный осмотр воспитанников; - контроль за санитарно-гигиеническими условиями; - контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, занятия) - соблюдение санитарных правил и требований	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

Физическое развитие

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

Корригирующая 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)

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение

С-витаминизация III блюд в осенне-весенний период и период ОРВИ

Включение в рацион детей салатов, соков, фруктов, чеснока, лука, травяных чаев

Контроль за соблюдением санитарно - эпидемиологического режима в ДОУ

Мероприятия по профилактике ОРВИ и гриппа в сезонные периоды, в период обострения

Использование фильтра для очистки воды

Общеукрепляющие мероприятия

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

Летняя оздоровительная работа

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

Образовательная работа

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.

Формирование культурно-гигиенических навыков

Формировать навыков ухода за своим телом

Формировать навыков ухода за своим внешним видом

Формировать навыков культурного приёма пищи

Психологическое сопровождение ребёнка

Создание благоприятного психологического климата в ДОУ (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.

Здоровьесберегающие технологии

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 закаливающий 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

		<p>воздухе предусматривает использование 50 % времени для выполнения беговых упражнений.</p> <p>Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку детского организма.</p> <p>Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части.</p> <p>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.</p> <p>Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых выполняется бег со средней скоростью в зависимости от возраста - от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.

		<p>2. Физкультурный досуг из спортивных игр (городки, катание на велосипеде, баскетбол, а также бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>3. Физкультурный досуг «Веселые старты».</p> <p>4. Физкультурный досуг с музыкальным сопровождением.</p> <p>5. Физкультурный досуг с элементами спортивного ориентирования</p>
Прогулка с включением подвижных игр и упражнений	2 раза в день	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. Интенсивность двигательной нагрузки игр регулируется согласно погодным условиям, в теплую погоду проводятся более спокойные игры.
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 -	Ежедневно	Чистота: генеральная, текущая уборка (частота, кратность), температурный режим, режим проветривания.

эпидемиологическ ого режима в ДОУ		Санитарно-гигиеническое состояние оборудования: достаточность, маркировка, расстановка кухонной посуды. инвентаря, спецоборудования Санитарно-гигиеническое состояние помещений: условия хранения сырья, достаточность, маркировка уборочного инвентаря, наличие моющих и дезинфицирующих средств, в соответствии с гигиеническими требованиями. Поступление на пищеблок продуктов. Согласованность в работе сотрудников по организации питания: реализация готовой пищи по группам, суточный рацион выполнения норм питания, правила личной гигиены персонала. Выполнение режима питания: 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, игр, закаливания				
Воздушно - температурный режим	Ежедневно	Нормативы температурного режима				
		Возрас т	Приемная	Группа	Спальня	Туале т
		3-4 года	20°С	22°С	19°С	21°С
		4-5 лет	19°С	21°С	18°С	20°С
		5-7 лет	18°С	20°С	17°С	20°С
Подбор оптимальной одежды при различных температурах	Ежедневно	Нормативы				
		Возрас т	t°С в помещении	Одежда в помещении		
		3-5 лет	19 -22°С	Двухслойная: хлопчатобумажное белье хлопчатобумажная, или полушерстяная одежда с длинным рукавом, туфли,		

		5-7 лет	19 - 20°C	носки. 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 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. 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. Во время принятия воздушной ванны на детях трусы, босоножки с носками, легкие панамки.															
Босохождение	По погоде	В группе: хождение босиком после сна - до 5 мин. 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															
Прогулки на воздухе	Ежедневно	Одежда детей дошкольного возраста на прогулке в летнее время года при средней двигательной активности <table><tr><th colspan="4">Солнечно</th></tr><tr><th>15-17 °С</th><th>18-20°C</th><th>21-23°C</th><th>24 °С и выше</th></tr><tr><td>Майка, трусы, футболка с коротким и рукавами, костюм спортивн</td><td>Майка, трусы, одежда из х/б ткани с длинными рукавами. трикотажн</td><td>Трусы, майка, платье из легкой х/б ткани с коротким и рукавами,</td><td>Трусы, носки, босоножк и, панама</td></tr></table>				Солнечно				15-17 °С	18-20°C	21-23°C	24 °С и выше	Майка, трусы, футболка с коротким и рукавами, костюм спортивн	Майка, трусы, одежда из х/б ткани с длинными рукавами. трикотажн	Трусы, майка, платье из легкой х/б ткани с коротким и рукавами,	Трусы, носки, босоножк и, панама
Солнечно																	
15-17 °С	18-20°C	21-23°C	24 °С и выше														
Майка, трусы, футболка с коротким и рукавами, костюм спортивн	Майка, трусы, одежда из х/б ткани с длинными рукавами. трикотажн	Трусы, майка, платье из легкой х/б ткани с коротким и рукавами,	Трусы, носки, босоножк и, панама														

		ый. носки, туфли	ая кофта	носки, босоножк и									
<div>Пасмурно</div> <table><tr><td>15-17 °С</td><td>18-20°С</td><td>21-23°С</td><td>24 °С и выше</td></tr><tr><td>Майка, трусы, футболка с коротким и рукавами, костюм спортивн ый. носки, туфли</td><td>Майка, трусы, одежда из х/б ткани с длинными рукавами. трикотажн ая кофта</td><td>Трусы, майка, платье из легкой х/б ткани с коротким и рукавами, носки, босоножк и</td><td>Трусы, носки, босоножк и, панама</td></tr></table>						15-17 °С	18-20°С	21-23°С	24 °С и выше	Майка, трусы, футболка с коротким и рукавами, костюм спортивн ый. носки, туфли	Майка, трусы, одежда из х/б ткани с длинными рукавами. трикотажн ая кофта	Трусы, майка, платье из легкой х/б ткани с коротким и рукавами, носки, босоножк и	Трусы, носки, босоножк и, панама
15-17 °С	18-20°С	21-23°С	24 °С и выше										
Майка, трусы, футболка с коротким и рукавами, костюм спортивн ый. носки, туфли	Майка, трусы, одежда из х/б ткани с длинными рукавами. трикотажн ая кофта	Трусы, майка, платье из легкой х/б ткани с коротким и рукавами, носки, босоножк и	Трусы, носки, босоножк и, панама										
Образовательная работа													
Занятия познавательного цикла по ЗОЖ; беседы - рассуждения	В соответствии с тематическим планом	Беседа «Как органы человека помогают друг другу». Беседа «Откуда берутся болезни». Беседа «Если ты заболел». Беседа «Лекарства – друзья, лекарства враги». Беседа – рассуждение «Значение глаз в жизни человека». Беседа – рассуждение «Гигиена питания». Беседа-рассуждение: «Что такое привычка? Полезные и вредные привычки». ООД «Глаза – орган зрения». ООД «Нос – орган обоняния». ООД «Ухо - орган слуха». ООД «Основные группы продуктов». ООД «Витамины». ООД «Режим дня». ООД «Что такое ЗОЖ?».											
Рассматривание альбомов, плакатов, наборов дидактических карточек	В соответствии с тематическим планом	Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух» Оформление газеты: «Гигиена глаз», «Как беречь нос?», «Как беречь слух?» Рассматривание самодельных дидактических карточек: «Полезные и вредные привычки».											
Чтение художественной литературы по данной теме	В соответствии с тематическим планом	Чтение стихотворения П. Воронько «Маша обедает», Ю. Тувим «Овощи», Л. Зильберг «Полезные продукты», Г. Сапгир «Бутерброд», З. Александрова «Вкусная каша», В. Нищев «В магазин везут продукты», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», М. Грозовский «Распорядок дня», В. Степанов «Что показывают стрелки»,											

		<p>О. Емельянова «Соблюдай распорядок дня», «Ложись спать вовремя», «Не ешь много сладкого», «Ешь полезные продукты», «Мой руки пред едой», «Закаляйся», «Проветривай помещение</p> <p>Т. Варламова «Мой день», Н. Галишникова «Я проснулся утром рано».</p> <p>К. Авдеенко «Дядя курильщик»,</p> <p>Г. Новицкая «Мышка плохо лапки мыла», «Что бы было?»,</p> <p>А. Бах «Надо спортом заниматься»,</p> <p>Г. Остер «Вредные привычки».</p>
<p>Организация дидактических игр по ЗОЖ и валеологии;</p> <p>Организация сюжетно-ролевых игр.</p>	В соответствии с тематическим планом	<p>Дидактическая игра «Что для чего нужно».</p> <p>Дидактическая игра «Покажи, что назову».</p> <p>Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми».</p> <p>Дидактическая игра «Угадай по вкусу».</p> <p>Дидактическая игра «Волшебный мешочек».</p> <p>Дидактическая игра «Чтобы кожа была здоровой».</p> <p>Дидактическая игра «Лекарства под ногами».</p> <p>Дидактическая игра «Что вредно, что полезно».</p> <p>Дидактическая игра «Узнай на ощупь», «Поводырь».</p> <p>Дидактическая игра «Где найти витамины».</p> <p>Дидактические игры: «Дерево здоровья», «Часы здоровья».</p> <p>Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника» и «Аптека «Кафе», «Мы – повара».</p>
<p>Проектная деятельность по 3 направлениям:</p>	В соответствии с тематическим планом	<p>1.«Я – человек. Строение тела человека»: проект «Я слышу, вижу, дышу!»</p> <p>2. «Компоненты здорового образа жизни»: проект «Еда без вреда» и «Мой режим дня»</p> <p>3. «Формирование потребности в здоровом образе жизни»: проект «Полезные привычки»</p>
Формирование культурно-гигиенических навыков		
<p>Формировать навыков ухода за своим телом</p>	В соответствии с тематическим планом	<p>Дидактическое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки»</p> <p>Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая»</p> <p>Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»</p> <p>Дидактическая игра «Как умываются животные»</p>
<p>Формировать навыков ухода за своим внешним видом</p>	В соответствии с тематическим планом	<p>Дидактическая игра «Что перепутал художник»</p> <p>Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская»</p>
<p>Формировать навыков культурного приёма пищи</p>	В соответствии с тематическим планом	<p>Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей»</p> <p>Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Кафе»</p>
Психологическое сопровождение ребёнка		
<p>Создание благоприятного психологического климата в ДОУ</p>	Ежедневно	<p>Осуществление педагогики сотрудничества.</p> <p>Позитивный настрой педагога на работу.</p> <p>утренний круг, тренинги</p>

Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности	Ежедневно	Музыкальное оформление фона режимных моментов (активное и пассивное; классическая, инструментальная музыка), музыкально-театральная деятельность Примерный репертуар: 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, грациозности, выразительности движений	в течение года в соответствии с планом работы	Занятия по музыке. 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 использованием 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 распадается 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		
Профилактика эмоционального «выгорания», профессиональных «выгораний».	1 раз в месяц	Тренинг педагога-психолога
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
Семинары - практикумы для педагогов	В соответствии с планом работы	«Физическая культура и укрепление здоровья ребёнка». «Пути активизации двигательной активности детей с учётом их индивидуальных и физиологических особенностей». «Игра как фактор улучшения положительного эмоционального настроения»
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	В соответствии	«Совершенствование образовательного

творческих групп	с планом работы	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 возможностях детского сада в решении данных задач	В соответствии с планом	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов.
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	В соответствии с планом	Спортивные праздники, соревнования, конкурсы.

других мероприятиях, организуемых в детском сад		
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 соответствие 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

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 ДООУ 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)

ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДОУ, N3, 2002г., с. 21 – 27.
2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.- 2004.-N1.-С.114-117
3. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
4. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
5. Лукина Л.И. «Организационные аспекты работы с педагогическими кадрами ДОУ», ТЦ «Сфера», 2010г
6. Майер А. А. «Управление инновационными процессами в ДОУ», ТЦ «Сфера», 2008г.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
9. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.

Содержание представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста
Направление «Я - человек. Строение тела человека».

«Органы чувств: зрение, слух, обоняние».

Содержание представлений:

1. Человек видит все вокруг благодаря зрению: с помощью глаз видим большие и маленькие предметы, далеко и близко, различаем цвет, ориентируемся в пространстве. Органы зрения можно и нужно охранять. Раскрыть влияние поведения человека на сохранение хорошего зрения.
2. Познакомить в доступной форме детей с особенностями строения уха и развития слуха у человека; уточнить представление детей о роли слуха, для ориентировки в окружающей действительности.
3. Познакомить в доступной форме детей с особенностями строения носа, значение обоняния для здоровья человека.

«Сердце и легкие».

Содержание представлений:

1. Представление о работе сердца: сердце гонит по сосудам кровь, которая несет пищу клеткам всего организма. Влияние физических нагрузок и эмоционального состояния на работу сердца. Представления о крови и кровеносной системе; познакомить с понятиями «кровь», «сердце», «сосуды», «артерия», «вена», «пульс»; учить слушать звуки своего и чужого сердца, определять его местонахождение.
2. Дать детям первичные представления об органах дыхания; отметить их важное значение, для человека; подвести к пониманию бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ними.

«Скелет и мышцы».

Содержание представлений:

1. У каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела. Основная функция скелета – защищать внутренние органы от внешних повреждений.
2. Основная функция мышц – соединять кости скелета между собой и приводить их в движение. Познакомить с правилами профилактики переломов и вывихов.

«Мозг и нервная система».

Содержание представлений:

Самый главный орган в человеческом организме – мозг. Мозг находится в голове (головной мозг) и в позвоночнике (спинной мозг) Мозг управляет нашим телом, помогает человеку думать, запоминать, двигаться, выполнять разную работу. Мозг управляет работой всех внутренних органов, помогают ему в этом – нервы.

«Пищеварение».

Содержание представлений:

1. Представление о том, какой путь проделывает пища в нашем организме:
 - язык определяет вкус и пригодность пищи;
 - зубы пережевывают пищу;
 - по пищеводу пища попадает в желудок, который и переваривает еду;
 - затем хорошо переработанная пища попадает в кишечник, где превращается в питательные вещества – белки, жиры и углеводы;
 - ненужные отходы через толстую кишку «выбрасываются» из организма.
2. Способствовать формированию у детей понимая того, чтобы быть здоровым, надо правильно питаться.

Направление «Компоненты здорового образа жизни».

«Режим дня, закаливание и гигиена».

Содержание представлений:

1. Овладение смыслом понятия «режим дня»: режим дня помогает более эффективному проведению дня – человек более комфортно себя чувствует физически.
2. Овладение смыслом понятия «закаливание» - специальная тренировка, направленная на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

3. Значение соблюдения режима дня и закаливания для поддержания здоровья в целом: знакомая последовательность действий в режиме дня позволяет человеку чувствовать себя спокойно. Закаливание обеспечивает организму дополнительные нагрузки, чтобы он стал сильнее и выносливее, а следовательно, меньше болел.

4. Овладение смыслом понятия «гигиена» - правила, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

5. Значение личной гигиены для поддержания здоровья в целом: чистая кожа лучше дышит, поэтому организм лучше функционирует; мыло убивает микробов, а значит, я буду здоров.

«Физкультура и спорт».

Содержание представлений:

1. Овладение смыслом понятия «физкультура» - развитие физических способностей организма в процессе специальной двигательной активности.

2. Значение физкультуры для поддержания здоровья в целом: физические нагрузки помогают развивать мышцы, поднимают настроение, дают ощущение удовольствия.

«Питание».

Содержание представлений:

1. Овладение смыслом понятия «питание»- пища необходима для жизни и активности человека.

2. Значение полноценного, рационального питания для поддержания здоровья в целом: пища, в которой много витаминов и отсутствуют вредные вещества – здоровая и полезная. Полезная пища укрепляет организм, и способствует поддержанию здоровья.

Направление «Формирование потребности в здоровом образе жизни».

«Откуда берутся болезни».

Содержание представлений:

Представление детей о полезных и болезнетворных микробах; пути проникновения микробов в организм человека. Профилактика простудных заболеваний.

«Помоги себе и другу».

Содержание представлений:

Элементарные приемы оказания первой помощи, назначение некоторых средств, для обработки ран: бинт, вата, пластырь, зеленка. Знания о безопасном поведении в быту. Представления о лекарственных свойствах и практическом использовании некоторых лекарственных растений.

«Здоровым быть – здорово!».

Содержание представлений:

Здоровье – главная ценность человеческой жизни. Любой человек должен стремиться к сохранению и укреплению своего здоровья через различные составляющие здорового образа жизни: физическую активность, правильное питание, закаливание и гигиену.

Диагностический материал для выявления уровня сформированности представлений у детей о здоровом образе жизни

1.Выявление представлений о функциональном назначении частей тела человека и его органов чувств».

«Собери человека».

Материал: силуэты частей тела человека; картинки внутренних органов: сердце, легкие, мозг; картинки органов чувств: глаза, нос, уши.

Содержание: педагог предлагает ребёнку рассмотреть, лежащие на столе, силуэты частей тела человека, внутренних органов (сердце, лёгкие, мозг), и органов чувств (нос, уши, глаза).

Предлагает «собрать человека» и ответить на следующие вопросы:

1. Какие части своего тела ты можешь назвать?
2. Что такое внутренние органы? Можешь ли ты назвать какие-нибудь внутренние органы?
3. Наше тело хрупкое или прочное? Нужно ли его беречь?

2.«Выявление представлений о составляющих частях (компонентах) здорового образа жизни».

«Помоги Незнайке выбрать полезные продукты».

Материалы: набор дидактических карточек, на которых изображены различные группы продуктов: мучные, молочные, мясные, рыбные, овощи и фрукты. А так же различные сладости и фастфуды.

Содержание: педагог предлагает ребёнку рассмотреть лежащие перед ним картинки, выбрать полезные, на его взгляд, продукты и объяснить свой выбор.

Вопросы для беседы

1. Что такое режим дня? И нужно ли его соблюдать?
2. Обязательно ли нужно умываться и чистить зубы? Зачем?
3. Что такое закаливание? Как можно закаляться?
4. Физкультура - это что? Ты любишь заниматься физкультурой?
5. Вся ли пища полезна для здоровья? Какие полезные продукты ты знаешь?
6. Что такое витамины? Знаешь ли ты какие-нибудь витамины? Где их можно найти?

3.«Выявление представлений о значении полезных и вредных привычек для здоровья человека».

«В гостях у Здоровячков».

Материал: Набор дидактических карточек, на которых изображены дети, выполняющие разные действия: делают зарядку; катаются на лыжах и коньках; принимают душ; кушают овощи и фрукты; смотрят телевизор на близком расстоянии; читают лежа книгу; сидят за столом с грязными руками; отказываются идти к врачу; едят фастфуд.

Содержание: педагог предлагает ребёнку рассмотреть лежащие перед ним картинки, и выбрать те, которые способствуют здоровому образу жизни. Ребёнок выбирает картинку, сопровождая свои действия объяснениями.

Затем ребенку предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?
2. Быть здоровым - это хорошо или плохо? Почему?
3. Что нужно делать, чтобы не заболеть?
4. Что такое «вредные привычки»? Есть ли они у тебя? А в вашей семье?
5. Могут ли вредные привычки навредить здоровью человека?
6. А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь.