

Муниципальное образование городского округа «Сыктывкар»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 104 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

Принято  
Решением

Педагогического совета № 4

« 18 » сентября 2014 г.

Утверждаю  
Директор

 /Сабинская О.А./

« 10 » сентября 2014 г.



## Программа оздоровления детей в условиях ДОУ

### «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»



## СОДЕРЖАНИЕ:

Общие положения.....	3
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ .....	4
I РАЗДЕЛ.....	5
Цели программы.....	5
Задачи программы.....	5
Ожидаемые результаты.....	6
Объекты программы.....	6
Законодательно-нормативное обеспечение программы.....	6
II раздел.....	6
Реализация основных направлений.....	6
Профилактические:.....	6
Формы и методы оздоровления детей.....	7
План спортивно-массовых мероприятий с детьми и родителями.....	8
Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми.....	8
Организационные:.....	11
Техническое обеспечение.....	12
Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение работа администрации и педагогов.....	13 14
Методическая работа с кадрами.....	15
Содержание оздоровительного процесса ДОУ.....	16
Работа с родителями.....	17
План оздоровления ЧБД.....	18
Модель выпускника «Здоровый дошкольник».....	21
Диагностика в ДОУ.....	23
Средние показатели физической подготовленности детей четырех лет.....	24
Средние показатели физической подготовленности детей пяти-семи лет (основные).....	25
Литература:.....	26

## **ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ**

### **Программа оздоровления детей в условиях ДОУ**

Программа разработана в силу актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Программа способна изменить лицо образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

#### **1.1. Общие положения**

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических недугов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Быть здоровым стало модно и престижно. Газеты пестрят заголовками статей о новых методах лечения самых разных болезней. На каждом канале есть своя передача, посвященная только вопросам здоровья и здорового образа жизни. Казалось бы, детям, молодежи рано думать о здоровье. Между тем, во-первых, врачи с тревогой отмечают, как молодеют с каждым годом болезни. А во-вторых, юность, увы, дается нам не навсегда. Несерьезное отношение к своему здоровью у сегодняшнего школьника может в будущем помешать ему занять то место в жизни, о котором он мечтает. Современный человек, строя свой день, свою жизнь, свое здоровье, обязан идти в ногу со временем. Ему необходимо знать о новых разработках медиков и ученых, которые помогут ему сохранить здоровье.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

**Анализ посещаемости и заболеваемости детей  
по МАДОУ «Детский сад № 104» в 2014 году**

*Корпус №1*

	Средняя посещаемость за год	Детодни	Пропущено всего	Пропущено по болезни	Пропущено по другим причинам
<b><u>ясли всего</u></b> <b>одним ребенком</b>	123	1560	6868 <b>106</b>	1339 <b>20,6</b>	5529 <b>85,4</b>
<b><u>дошкольники</u></b> <b><u>всего</u></b> <b>одним ребенком</b>	228	69600	23486 <b>81</b>	3268 <b>11,3</b>	20218 <b>69,7</b>
<b><u>общее</u></b> <b>одним ребенком</b>	351	<u>85200</u>	30354 <b>85,5</b>	4607 <b>12,9</b>	25747 <b>72,6</b>

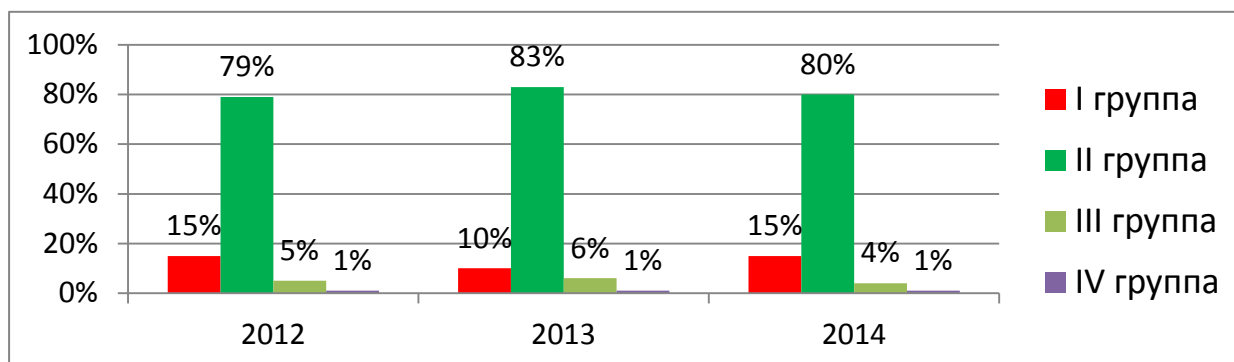
*Корпус №2*

	Средняя посещаемость за год	Детодни	Пропущено всего	Пропущено по болезни	Пропущено по другим причинам
<b><u>ясли всего</u></b> <b>одним ребенком</b>	128	<u>8351</u>	<u>7 817</u> <b>118</b>	<u>1612</u> <b>25</b>	<u>6205</u> <b>95</b>
<b><u>дошкольники</u></b> <b><u>всего</u></b> <b>одним ребенком</b>	167	<u>15 665</u>	<u>9658</u> <b>100</b>	<u>1544</u> <b>17</b>	<u>8114</u> <b>87</b>
<b><u>общее</u></b> <b>одним ребенком</b>	139	<u>22 016</u>	<u>17 473</u> <b>107</b>	<u>3146</u> <b>20</b>	<u>14327</u> <b>91</b>

*Корпус №3*

	Средняя посещаемость за год	Детодни	Пропущено всего	Пропущено по болезни	Пропущено по другим причинам
<b><u>ясли всего</u></b> <b>одним ребенком</b>	15	360	168	97	71
<b><u>дошкольники</u></b> <b><u>всего</u></b> <b>одним ребенком</b>	20	480	120	68	52
<b><u>общее</u></b> <b>одним ребенком</b>	35	840	288	165	123

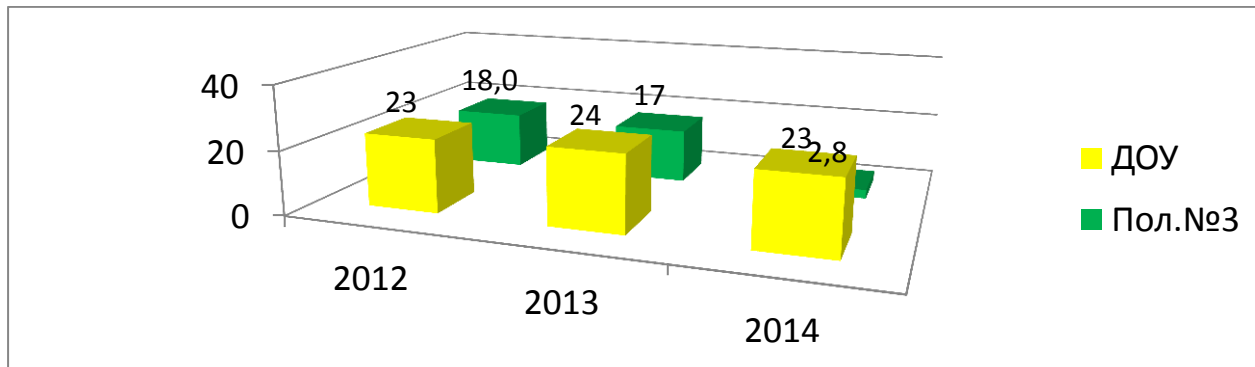
## Распределение детей по группам здоровья



В детском саду 15 % детей с первой группой здоровья, 80 % детей со второй группой здоровья, 3 % - с третьей группой здоровья и с четвертой группой здоровья – 1 %. По сравнению с прошлым годом мы отмечаем положительную динамику состояния здоровья воспитанников: увеличение детей с первой группой здоровья, уменьшение количества детей с третьей группой.

## Индекс здоровья

Одним из главных показателей состояния здоровья воспитанников является индекс здоровья (процент не болевших детей). С каждым годом индекс здоровья меняется незначительно, процент достаточно стабильный. Данный показатель в нашем ДОУ выше городского.



### **Программа основана на принципах:**

*Принцип научности* – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

*Принцип активности и сознательности* – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

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

*Принцип адресованности и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

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

## **РАЗДЕЛ**

### **Цели программы.**

*Цель:* Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Задачи программы**

*Задачи:*

1. Создать оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей.
2. Усилить воспитательные функции образования по приобщению детей к нравственным ценностям, формированию здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений.
3. Внедрять в учебно-воспитательный процесс совершенные оздоровительные здоровьесберегающие программы, технологии, методики, приобщающие детей к нравственно - экологическим ценностям и формированию здорового образа жизни.
4. Совершенствовать формы и методы рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.
5. Обеспечить тесное взаимодействие родителей, педагогического и медицинского персонала для решения лечебных, профилактических, коррекционных и физкультурно-оздоровительных задач укрепления и сохранения здоровья детей, приобщения их к нравственным ценностям.
6. Разнообразить формы работы ДОУ.
7. Способствовать качественной подготовке, повышению уровня профессиональной компетентности медицинских и педагогических работников, в использовании здоровьесберегающих технологий.

## **Ожидаемые результаты**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости детей на 1-3%.
5. Повышение профессиональных знаний педагогов.
6. Ежегодное расширение и углубление межведомственных связей по вопросам здорового развития детей, их физического и нравственного совершенствования.
7. Формирование позитивного отношения и повышение активности родителей в работе по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, приобщения их к здоровому образу жизни, нравственным ценностям.
8. Регулярное повышение уровня квалификации и профессиональной компетентности педагогических и медицинских кадров через качественно новые формы методической работы в ДОУ, обучение на различных проблемных курсах и семинарах.
9. Распространение передового педагогического опыта специалистов учреждения по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.
10. Модель выпускника «Здоровый дошкольник» (Приложение 1).
11. Диагностика в ДОУ (Приложение 2, 3, 4).

## **Объекты программы**

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

## **Законодательно-нормативное обеспечение программы**

1. Закон РФ «Об образовании» и Закон РК.
2. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С.Комаровой
3. Программа Лазарева М.Л. «Здравствуй», Змановского Ю.Ф. «Здоровый дошкольник»
4. СанПиН 2.4.1.2660-10
5. Конвенция о правах ребенка.
6. Устав образовательного учреждения

## II РАЗДЕЛ

### Реализация основных направлений

#### Профилактические:

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение сангигиенического режима.
3. Проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий.
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики.
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

#### Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адапт. период) - гибкий режим	все группы -//- -//-
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамичные игры - профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопие, зрение) - спортивные игры - занятия в спортивных секциях  - оздоровительный бег - пешие прогулки (турпоход)	все группы -//-  -//- мл.- подг.  ср., ст. подг. -//- -//- -//-
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание - мытье рук - игры с водой - обеспечение чистоты среды - посещение бассейна (Центр. городской)	все группы -//- -//- -//- -//- ст., подг.
4	Активный отдых	- развлечения, праздники - игры-забавы - дни здоровья - каникулы, походы	все группы -//- -//- -//-
5	Музотерапия	- музсопровождение режимных моментов - музоформление фона занятий - музтеатральная деятельность - хоровое пение (в том числе звуковое)	все группы  -//- -//- -//-



7	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> <li>- игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний</li> <li>- коррекция поведения</li> </ul>	<p>ранний возраст</p> <p>ср, ст, подг.</p> <p>ст., подг.</p>
---	-------------------------------	---	--

### План спортивно-массовых мероприятий с детьми и родителями

Месяц	Вид мероприятия	Название мероприятия
Сентябрь	Музыкально-спортивный праздник	День знаний
Октябрь	Туристический поход День здоровья	«Осенние сказки в лесу» «Поиски клада»
Ноябрь	Спортивно-конкурсная программа	«Веселый мяч»
Декабрь	Новогодние весёлые старты	«Здравствуй зимушка-зима!».
Январь	Физкультурное развлечение. совместно с родителями.	«Страна - Спортландия»
Февраль	Спортивный праздник Развлечение совместно с родителями.	«Богатырские игрища» «Славный праздник наших пап»
Март	Физкультурное развлечение.	«Проводы зимы»
Апрель	Спортивный шуточный праздник Спортивный праздник	Ко Дню смеха «День здоровья»
Май	Развлечение с играми, эстафетами	«Лету спортивному – УРА!»
Июнь, Июль, Август	Туристические походы  Физкультурные развлечения по плану летней оздоровительной работы.	«По лесным тропинкам»  «Летний физкультурный день»

## Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

№ п/п	Направления и мероприятия	Группа	График проведения	Продолжительность, мин
1	2	3	4	5
<b>1. Организация двигательного режима в ДОУ</b>				
1.1	Утренняя гимнастика	Все	8:00-8:30	7-10
1.2	Занятия по физической культуре	Все	По сетке занятий два раза в неделю	15-30
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Все	По необходимости	3 - 5
1.4	Физкультминутка	Все	Во время занятий	3-5
1.5	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Все	Во время прогулок	Не менее 3 ч
1.6	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	Все	В свободное от занятий время	30-40
1.7	Физкультурный досуг	Все	Один раз в месяц	40-60
1.8	Соревнования, эстафеты	Подготовительная группа	По плану	40-60
1.9	Спортивные праздники	Все, кроме 1-й младшей группы	Три раза в год	60
1.10	Походы, экскурсии в лес, парк и т. д.	Старшая и подготовительная группы	1 раз в месяц	60-120
1.11	Хореография	Старшая и подготовительная группы	Два раза в неделю	35-40
1.12	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: - Неделя здоровья - "Папа, мама, я — спортивная семья" - "Веселые старты" - Участие родителей в массовых мероприятиях вне ДОУ (семейные эстафеты) -	Все	По желанию родителей и педагогов Ежемесячно Ежеквартально  На прогулке	45-60
1.13	Индивидуальная работа по развитию движений	Все	Ежедневно	12-15

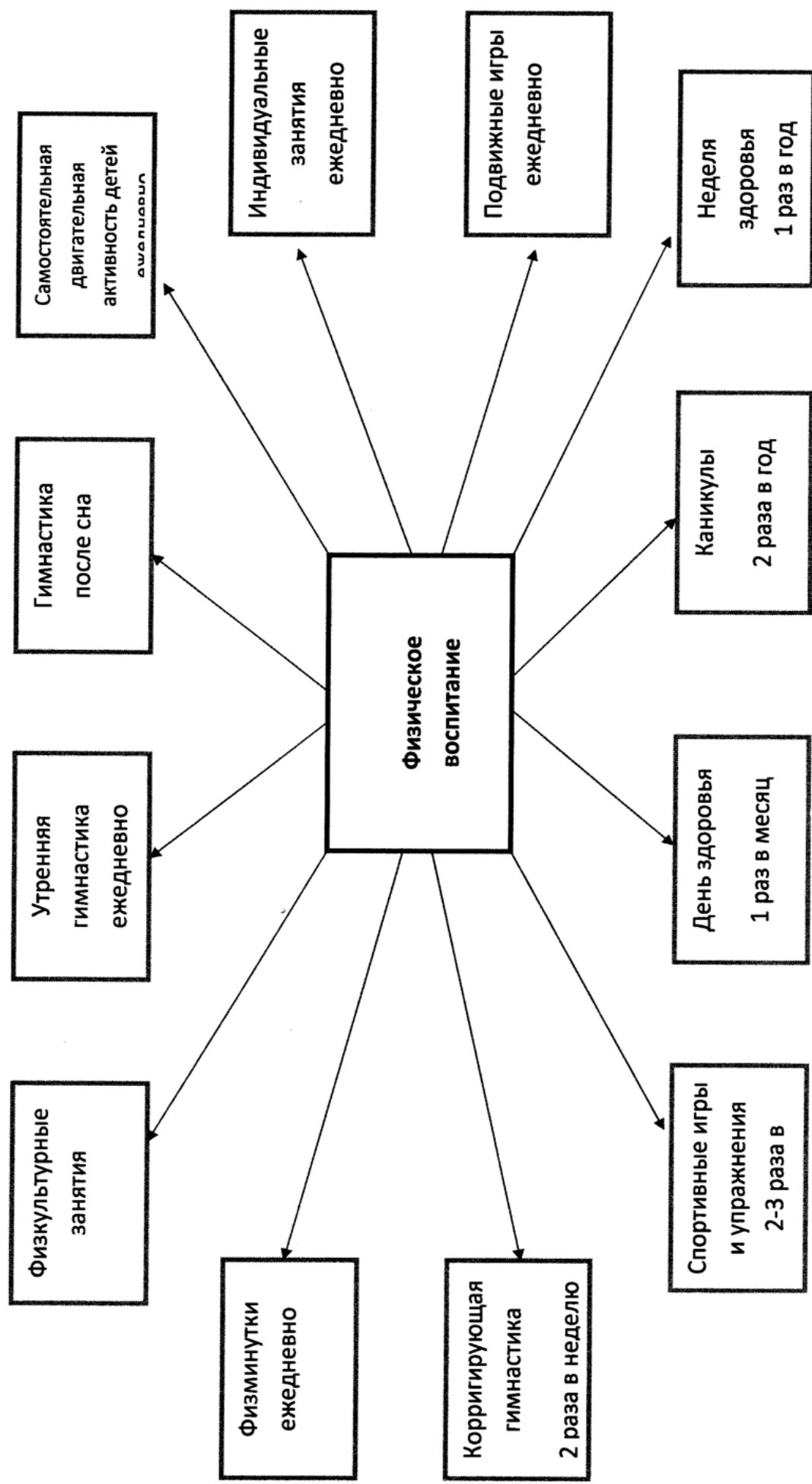
1.14	Посещение спортивного зала: подвижные игры, занятия на тренажерах	Все	По графику работы зала	10-15
<b>2. Оздоровительная работа с детьми</b>				
2.1	Закаливающие мероприятия: - прием детей на улице  - проветривание помещений - воздушные ванны - гимнастика после сна - бассейн (массаж пальцев),  - обширное умывание - сон без маек - ходьба по дорожкам здоровья - промывание носоглотки	Все  Все 1-я и 2-я мл. гр. Все Старшие и подг  II мл. и ср. гр. То же Ст. и подг. гр. Все	В завис. от погоды  По графику После сна После сна По сетке  После сна После сна После сна Летом	35  В соотв. с СанПиН 5,10,15 7-15 30  5 — 10 1,5ч 7-10 По плану
2.2	Профилактические мероприятия: - самомассаж ушных раковин - самомассаж стоп - полоскание рта и горла (простое и контрастное) - фитотерапия - сухие бассейны	То же То же Ст. и подг. гр.  Все Все	На физ. зан. То же После приема пищи 2 р. в неделю Постоянно	По плану По плану По плану  По плану По плану
2.3	Просветительская работа: - Островок безопасности, ПДД - Уголки здоровья - Выставки детских рисунков и семейных работ, посвященных формированию здорового образа жизни	Все Все  Все	Материал используется на месте или берется в группу для изучения в повседневной жизни. По желанию детей, родителей, педагогов	По желанию детей
<b>3. Коррекционная работа</b>				
3.3	Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия	Все	На физ. занятиях	3 — 5
3.4	упражнения на формирование правильной осанки	Все	На физ-х занятиях	3 — 5
3.5	Плавание	4 группы	По граф. раб. бассейна	30
<b>4. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни</b>				
4.1	Формирование навыков личной гигиены: - наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей; - обучение (объяснение, напоминание, поощрение и т. д.);	Все	В соответствии и с реж. питания, с учетом необходимости	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий;</li> <li>- беседы о пользе, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены;</li> <li>- демонстрация информативного и дидактического материала на тему "Я и мое здоровье"</li> </ul>			
4.2	<p>Формирование навыков культуры питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сервировка стола;</li> <li>- эстетика подачи блюд;</li> <li>- этикет приема пищи и т. д.</li> </ul>	Все	В соотв. с режимом питания, с уч. необходимости	-

**Организационные:**

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3. Составление индивидуальных планов оздоровления.
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Система работы по области «Физическая культура»



## Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

### *Техническое и кадровое обеспечение*

1	Открытие клуба здоровья для педагогов	<i>Воспитатель по ФИЗО</i>
2	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	<i>Зам. по АХЧ</i>

### *Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение*

1	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева; - лечебные игры Галанова.	<i>Зам. по УВР</i>
2	Введение специальных занятий - занятия по хореографии - доп. кружок «Здоровейка» (профилактика нарушений осанки и плоскостопия)	<i>Специалисты</i>
3	Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	<i>Старший воспитатель</i>
4	Деятельность педагога-психолога - психолого-педагогическое сопровождения воспитательно-образовательного процесса - коррекционные занятия с детьми - консультирование педагогов и родителей	<i>педагог-психолог</i>
5	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, журналов, проведение цикла лекций, консультативного пункта)	<i>Воспитатели</i>
6	Налаживание тесного контакта с медико-психологическими и социальными службами города.	<i>Зам. по УВР</i>
6	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	<i>Директор</i>



3.Административные совещания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утверждение локальных актов по организации оздоровительной работы.</li> <li>2. Анализ результативности работы специалистов по оздоровительной работе.</li> <li>3. Анализ заболеваемости детей.</li> <li>4. Анализ организации питания детей.</li> <li>5. Анализ организации летней оздоровительной работы.</li> </ol>	<p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>1 раз в кв.</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p>
4.Производственные совещания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утверждение документов нормативно-правовой базы, локальных актов по оздоровительной работе в ДОУ.</li> <li>2. Анализ заболеваемости детей в ДОУ.</li> <li>3. Анализ организации питания в ДОУ.</li> <li>4. Анализ физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ.</li> </ol>	<p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p>
5.Родительский комитет.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление с локальными актами по оздоровительной работе.</li> <li>2. Анализ результативности оздоровительной работы.</li> </ol>	<p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p>

### Методическая работа с кадрами

**Цель:** координация деятельности всех участников педагогического процесса в соответствии с поставленными задачами, совершенствование профессионального мастерства всех участников педагогического процесса по приобщению детей к здоровому образу жизни, профилактике асоциальных явлений.

№	Мероприятия	Срок	Ответственные
1	Семинары:		
	1. «Развивающая педагогика оздоровления».	октябрь, 2015г.	Старший воспитатель
	2. «Формирование навыков эффективной социальной адаптации у дошкольников».	январь 2016г.	Старший воспитатель, педагог-психолог
	3. «Экология и здоровье»	апрель, 2015	Старший воспитатель
	4. «Моделирование проведения Дня здоровья в ДОУ».	май 2015	Старший воспитатель
5. «Новые подходы и направления в оздоровительной работе ДОУ»	ноябрь, 2015г.	Старший воспитатель, м/сестра	



2	Семинары-практикумы: 1. «Ортопедия и стресс» 2. «Лечебная педагогика. Новые подходы к оздоровлению». 3. «Модель выпускника ДОУ»	май, 2016г. декабрь, 2015г.  февраль, 2016г.	Старший воспитатель Старший воспитатель  Старший воспитатель
3	Консультации: 1. «Использование игр, заданий, упражнений для профилактики асоциальных явлений» 2. Формирование у детей привычки к ЗОЖ	сентябрь, 2015г.  март, 2016г.	Старший воспитатель, педагог-психолог  Старший воспитатель
4	Работа творческой группы по разработке плана и конспектов занятий цикла «Помоги себе сам»	октябрь, 2015г.	Старший воспитатель, воспитатели
5	Открытые просмотры: 1. Уроки здоровья. 2. Фестиваль развивающих занятий по ОБЖ, профилактике асоциальных явлений, физкультурно-оздоровительные мероприятия. 3. Дни открытых дверей для родителей по вопросам оздоровительной работы. 4. Творческие отчеты по обобщению опыта работы педагогов. 5. Открытые просмотры фрагментов оздоровительной работы в режиме дня.	ноябрь, 2015г. февраль- апрель 2016г.  апрель, 2016г.  апрель, 2016г.  март 2016г.	Старший воспитатель Старший воспитатель
6	Курсовая переподготовка на проблемных семинарах по вопросам здоровьесберегающих технологий.	по графику	Старший воспитатель
7	Конкурсы: 1. На самую здоровую группу 2. «Педагог года по оздоровительной работе»	октябрь, 2015г.  апрель, 2016г.	Старший воспитатель

### Содержание оздоровительного процесса ДОУ

Программы, технологии	Использующиеся в ДОУ элементы данных программных технологий
«Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского	Система эффективного закаливания, ежедневные физкультурные занятия, преобладание циклических упражнений, организация ДА, доведение плотности занятий до 80%, психогигиена и психопрофилактика
«Здравствуй» М.Л. Лазарева	«Уроки здоровья», дыхательная гимнастика, логоритмика
Технология обучения в условиях активной сенсорно-развивающей среды	Отдельные технологии, оборудование, гимнастика для глаз, логоритмика

## Работа с родителями

Сроки	Мероприятия	Ответственные
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетирование родителей.</li> <li>2. Оформление «Уголка здоровья»</li> <li>3. Консультация для родителей «Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка».</li> <li>4. День здоровья «В гостях у осени»</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Воспитатель Инструктор по ФИЗО Воспитатели, старшая медсестра</p> <p style="text-align: center;">Инструктор по ФИЗО</p>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее родительское собрание «Основные направления воспитательно-образовательной и оздоровительной работы с детьми на 2011/12 уч год».</li> <li>2. Консультации в «Уголке здоровья»               <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Кариеса можно избежать»,</li> <li>- «Точечный массаж при ОРЗ».</li> </ul> </li> <li>3. Выставка овощных блюд, включающих чеснок, лук</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Директор ДОУ, старшая медсестра</p> <p style="text-align: center;">Педиатр.</p> <p style="text-align: center;">Воспитатель, повар</p>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация для родителей «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей».</li> <li>2. День открытых дверей «Роль оздоровительных упражнений для развития равновесия, гибкости суставов (сюжетно-игровые занятия с элементами акробатики)</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Старшая медсестра.</p> <p style="text-align: center;">Инструктор по физической культуре</p>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее родительское собрание «Роль семьи в оздоровлении детей».</li> <li>2. Выступление родителей на тему физического оборудования в домашних условиях.</li> <li>3. Показ фрагментов физкультурных занятий с использованием нетрадиционного оборудования</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Директор ДОУ</p> <p style="text-align: center;">Родители</p> <p style="text-align: center;">Инструктор по физической культуре</p>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформление фотостенда «Культура здоровья».</li> <li>2. Консультации в «Уголке здоровья».               <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Зимние игры и развлечения детей»;</li> <li>- «Как уберечь детей от простуды».</li> </ul> </li> <li>3. День здоровья «Зима спортивная»</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Старшая медсестра</p> <p style="text-align: center;">Инструктор по физической культуре</p>

Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>Музыкально-физкультурное развлечение с родителями, посвященное Дню защитника Отечества «Богатырские игрища»</li> <li>Консультация в «Уголке здоровья» «Основы правильного питания».</li> <li>Выходы с родителями и детьми подготовительных групп на лыжню в выходные дни</li> </ol>	<p>Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.</p> <p>Старшая медсестра</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>Музыкально-спортивное развлечение «Проводы зимы».</li> <li>Дегустация витаминного чая (из брусники, шиповника, боярышника и др.).</li> <li>Консультация в «Уголке здоровья» «Роль витаминов в детском питании»</li> </ol>	<p>Музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО Воспитатели.</p> <p>Старшая медсестра</p>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>«День здоровья» Музыкально-спортивный праздник с родителями</li> <li>Консультация в «Уголке здоровья» «Как уберечь ребенка от травм»</li> </ol>	<p>Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель старшая медсестра</p>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>Общее родительское собрание «Здоровый ребенок умный ребенок»</li> <li>Диагностика состояния здоровья выпускников детского сада</li> <li>«Организация летнего отдыха детей в МАДОУ».</li> <li>Консультация в «Уголке здоровья» «Контрастное воздушное и водное закаливание»</li> </ol>	<p>Директор МАДОУ.</p> <p>Воспитатели</p> <p>Старшая медсестра</p>
Июнь-август	<ol style="list-style-type: none"> <li>Мини-походы детей вместе с родителями в лес.</li> <li>Консультации в «Уголке здоровья» «Собирайте лекарственные травы»; «Изготовление ароматических подушек».</li> <li>Физкультурный праздник «Здравствуй, лето!»</li> <li>Спортивная игра «Джунгли зовут!».</li> <li>Игра-путешествие «В гостях у доктора Айболита»</li> </ol>	<p>Воспитатели.</p> <p>Воспитатели.</p> <p>Воспитатели и дети старшей, подготовительной группы. Воспитатели и дети старшей, подготовительной группы</p>

## План оздоровления ЧБД

№ п/п	Мероприятия	Дата	Сроки
<b>1</b>	Осмотр врачом: - педиатр - отоларинголог - стоматолог - хирург - дерматолог	1 раз в квартал  1 раз в год	Июнь, сентябрь, декабрь, март, май  Май-июнь
<b>2</b>	Лабораторные исследования: - общий анализ крови - общий анализ мочи - анализ кала на выявление гельминтинов	2 раза в год	Март, сентябрь
<b>3</b>	Сезонная профилактика простудных заболеваний: - поливитамины - аскорбиновая кислота - экстракт элеутерококка	2 раза в год  1 др. – 3 р. в день 0,5-3 р. в день 0,1-3 р. в день 1 капля в день	  15 дн. 15 дн. 30 дн. 30 дн.
<b>4</b>	Профилактика гриппа.  Орошение зева носа: - настоем чеснока - отваром трав - солевым раствором - оксолиновой мазью	По 5 кап. интерферона 2 р. в день  По 10 дн. каждого месяца	7 дней
<b>5</b>	Специальные закаливающие процедуры: - влажное протирание лица, рук, шеи. - контрастное обливание,	Ежедневно	В холодное время года В теплое время года
<b>6</b>	Физкультурно-оздоровительная работа: - утренняя гимнастика; - физкультурные занятия в спортзале (хождение по ребристой дорожке и др.) - ежедневные прогулки в летнее время. воздушные, солнечные ванны, водные процедуры, босохождение	Ежедневно. 2 раза в неделю  4ч в день	В холодное время года  В теплое время года
<b>7</b>	Массаж грудной клетки	2 раза в год	По 2 недели
<b>8</b>	Физиотерапевтические методы профилактики: - УФО; - тубус кварц,  - ингаляция с травами (эвкалиптом, шалфеем)	№ 20 — 2 р. в год № 6 — 3 р. в год  № 6 — 2 р. в год	Декабрь, март Январь, апрель, сентябрь Январь, июль

<b>9</b>	Лечебное питание: — соки, овощи	Ежедневно	Декабрь
<b>10</b>	Сквозные проветривания	Ежедневно	
<b>11</b>	Витаминотерапия третьих блюд витамином С	Ежедневно	

## **Модель выпускника «Здоровый дошкольник»**

### **1. Здоровье и физическое развитие**

- 1.1. Физическое развитие соответствует возрастной норме.
- 1.2. Физически подготовлен к обучению в школе:
  - Хорошо ориентируется в пространстве, координирует движения;
  - Обладает свободными непринужденными движениями;
  - Подвижен, ловок;
  - Развита мелкая моторика рук (уверенно владеет карандашом, ножницами, способен к сложной двигательной активности в различных видах продуктивной деятельности);
  - Проявляет эмоциональные состояния в движении;
  - Имеет выразительную живую мимику.
- 1.3. Сформирована потребность к здоровому образу жизни:
  - Имеет элементарные представления о пользе занятий физической культурой и спортом;
  - Сформированы основные гигиенические навыки;
  - Имеет представление о простейших способах закаливания;
  - Знает основы безопасного поведения на улице, в общественных местах, в критических жизненных ситуациях.

### **2. Социально-личностное развитие.**

- 2.1. Владеет приемами и навыками эффективного межличностного общения:
  - Легко вступает в контакт со взрослыми;
  - Избирательно и устойчиво взаимодействует с детьми;
  - Умеет попросить о помощи и оказать ее.
- 2.2. Принимает и соблюдает социальные и этические нормы:
  - Регулирует свое поведение усвоенными нормами и правилами;
  - Сдерживает агрессивные реакции;
  - Чувствует настроение окружающих, может оказать поддержку;
  - Умеет пользоваться формами речевого этикета;
  - Способен управлять своим поведением и способами общения;
  - Способен давать адекватную оценку своему поведению, деятельности.

### **3. Развитие речи и коммуникативных умений.**

- 3.1. Активен в общении, умеет слушать и понимать речи, строит общение с учетом ситуации.
- 3.2. Правильно произносит все звуки родного языка, умеет выделять звуки в слове.
- 3.3. Ясно и последовательно выражает свои мысли, умеет понимать смысл текста и передавать его содержание.
- 3.4. Устная речь содержательна, эмоциональна, выразительна.

#### **Познавательное развитие.**

- 3.5. Кругозор выпускника:

- Сформированы развернутые и конкретные представления об окружающей действительности;
- Имеет представления о живой и неживой природе;
- Имеет элементарные представления о своем городе, стране, мире.

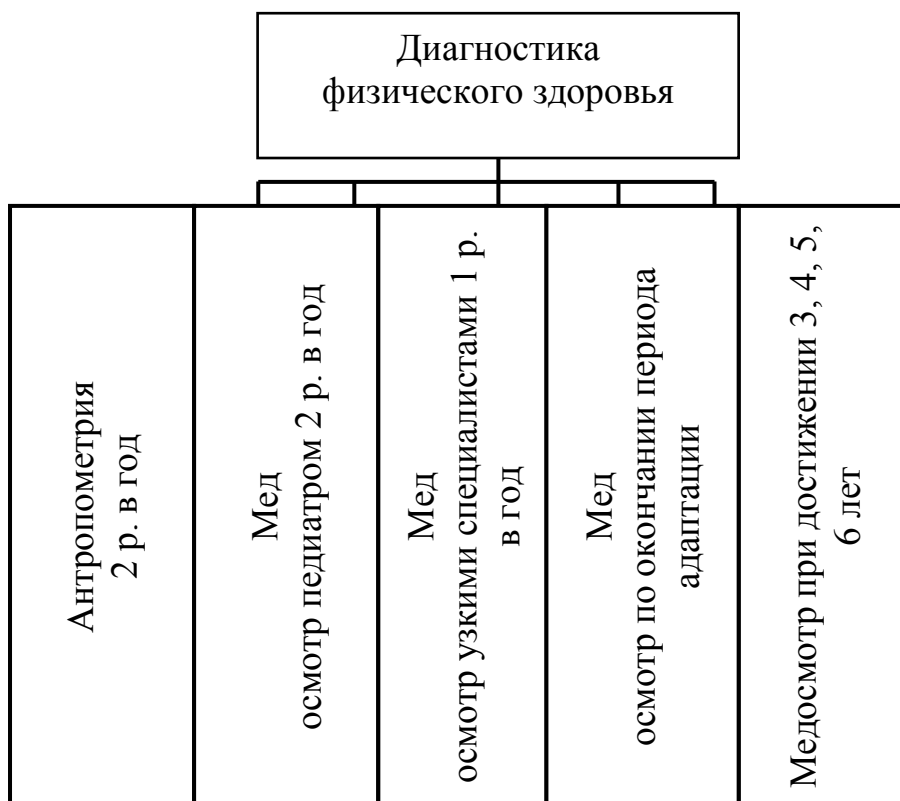
3.6. Познавательные способности:

- Способен к длительному наблюдению;
- Находит максимальное число признаков у любого объекта; классифицирует предметы по одному (или нескольким признакам);
- Устанавливает доступные причинно-следственные связи и зависимости в объектах и явлениях окружающего мира;
- Все мыслительные операции сопровождаются полным словесным отчетом.

3.7. Сформированы элементы учебной деятельности.

## Диагностика в ДОУ.

Диагностика в ДОУ проводится с целью фиксации достижений ребенка, отслеживания результатов его развития и предназначена для индивидуализации работы с детьми.





## Средние показатели физической подготовленности детей четырех лет.

Двигательные качества и способности	Контрольные задания	Уровень показателя	
		Мальчики	Девочки
Ловкость (координационные способности)	Челночный бег 3x10м (с)	13,0-12,8	14,0-12,9
	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	10-12	7-10
Гибкость	Сохранение равновесия при стойке – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги при открытых глазах.	4-16	11-20
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1-3	2-3
Скорость Скоростно-силовые качества	Бег на 10 м с ходу (с)	3,2-2,9	3,4-3,0
	Прыжок в длину с места (см)	82-90	79-87
	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы стоя (см)	120-160	110-150

## Средние показатели физической подготовленности детей пяти-семи лет (основные)

Двигательные качества и способности	Контрольные задания	Уровень показателя					
		5 лет		6 лет		7 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
Ловкость (координационные способности)	Челночный бег 3x10 м (с)	12,8-11,1	12,9-11,1	11,2-9,9	11,3-10,0	9,8-9,5	10,0-9,9
	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	40-55
	Сохранение равновесия при стойке – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги при открытых глазах (с)	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
Скорость	Бег на 10 м. с ходу (с)	2,8-2,7	3,0-2,8	2,5-2,1	2,6-2,2	2,3-2,0	2,5-2,1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	85-130	85-125	100-150	90-140	130-155	125-150
	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (см)	160-230	150-225	175-300	170-280	220-350	190-330

Состояние физического развития дошкольников определяется по положительным изменениям в физическом и функциональном развитии ребенка; устойчивости к изменениям внешней среды (хорошая сопротивляемость заболеваниям, сравнительно легкое, непродолжительное их течение, без осложнений).

## Литература:

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой ; М: Мозаика-Синтез 2009
2. «Здравствуй!» Лазарев М.Л.
3. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.А. Рунова, М.: Мозаика-Синтез, 2004г.
4. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин, М.: ВЛАДОС, 2003г.
5. «Педагогика здоровья» В.Н. Касаткина, М.: Линка-Пресс, 2000г.
6. «Реализация Конвенции о правах ребенка в дошкольных образовательных учреждениях», С.А. Соловей, М.: Педагогическое общество России, 2004г.
7. «Игры, которые лечат. Для детей от 2 до 7 лет», А.С. Таланов, М.: Педагогическое общество России, 2005г.
8. «Сценарии оздоровительных досугов. Для детей 4-7 лет» М.Ю. Картушина, М.: Сфера, 2004г.
9. Программа «Здоровый дошкольник (социально-оздоровительная технология 21 века)», Ю.Ф. Змановский, М.: АРКТИ, 2003г.
- 10.«Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», А.П. Щербак, М.: ВЛАДОС, 2002г.
- 11.«Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми», Н.Н. Королева. Справочник руководителя дошкольного учреждения №11, 2006г.
- 12.«Планирование оздоровительной работы», О.А. Кижаткина. Управление ДОУ, №1 2006г.
- 13.«Настольная книга медицинской сестры детского сада», В.П. Обижесвет, В.Н. Касаткин, М.: Линка-Пресс, 2003г.
- 14.«Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Г.В. Каштанова, М.: АРКТИ, 2006г.
- 15.«Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников» Г.В. Каштанова, М.: АРКТИ, 2006г.