

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 275 комбинированного вида «Миша»

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете *н/п*
от 31.08.2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ д/с № 275 «Миша»
Г.А. Лопатина
Приказ № 5 от 31.08.2018



ПРОГРАММА
по формированию здорового образа жизни
у детей дошкольного возраста
«ЗДОРОВЬЕ»

Автор-составитель: Лукьянова Т.Ю.
инструктор по физическому воспитанию

Новосибирск

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цель и задачи реализации Программы.....	4
1.3 Принципы и этапы реализации Программы.....	6
1.4 Планируемые результаты освоения Программы.....	7
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1 Содержание образовательной деятельности и взаимодействие субъектов образовательного процесса	7
2.2 Динамика здоровья и физического развития воспитанников	12
2.3 Методы диагностики уровня физического развития	12
2.4 Применение психологических и психопрофилактических средств и методов....	16
2.5. Комплексная система профилактических, физкультурно-оздоровительных мероприятий (по месяцам)	18
2.6. Взаимодействие семьи и дошкольного учреждения, пропаганда ЗОЖ	24
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
3.1 Организационно-восстановительная работа с детьми в ДОУ.....	25
3.2 Основные направления физкультурных мероприятий.....	25
3.3 Организация питания детей в ДОУ	27
3.4 Организация режима дня в ДОУ.....	28
3.5. Организационные методические мероприятия	29

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровья родителей и наследственности, условий жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 10%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и выносливость детей. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДООУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДООУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Учитывая вышеизложенные факторы и запросы родителей, в МКДОУ д/с № 275 разработана программа «Здоровье» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, изолятор, которые оснащены медицинским оборудованием
- Спортивный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
- Методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений
- В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Здоровье» определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, является дополнением к основной общеобразовательной программе дошкольного образования МКДОУ д/с № 275 «Миша» с целью наиболее полной реализации приоритетного направления деятельности дошкольного учреждения: «Физическое развитие и оздоровление всех воспитанников».

Данная программа создана опираясь на нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Образовательная деятельность по физическому воспитанию детей дошкольного возраста реализуется в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МКДОУ д/с № 275 «Миша». Нормативный срок освоения программы – 4 года.

1.2. Цель Программы.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

Основными направлениями программы «Здоровье» являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ
2. Воспитательно-образовательная работа
3. Оздоровительная работа, пропаганда ЗОЖ
4. Мониторинг здоровья и физического развития детей

Для достижения поставленной цели необходимо:

- Создать здоровьесберегающую и развивающую среду, предусматривающую осуществление закаливающих и оздоровительных мероприятий, обеспечивающих комфортное пребывание ребенка в детском саду в соответствии с его индивидуальными особенностями и состоянием здоровья.
- Организовать в системе обучение и развитие детей на занятиях и в совместной деятельности (*содержание ООП ДОУ на основе комплексной программы «Детство»*).
- Организовать оптимальную двигательную активность детей в течение дня.
- Привлекать родителей к совместным спортивным мероприятиям (расширение традиций ДОУ).

Основными проблемами, требующими совместной деятельности педагогов и старшей медицинской сестры, являются:

- Физическое состояние детей, посещающих ДОУ (щадящий режим).
- Оптимизация двигательного режима детей в ДОУ (соблюдение оптимально организованного двигательного режима).
- Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности (соблюдение требований к максимальной образовательной нагрузке). Профилактика заболеваний (выполнение профилактических и закаливающих мероприятий).

- Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни (НОД по валеологии, формирование КГН).

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений Программы:

1. Валеологическое образование детей.

Организованные виды деятельности с детьми направлены:

В младшем дошкольном возрасте:

- на развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
- на развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомиму;
- на развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;
- на развитие представлений о групповом помещении ДОО, принадлежности к нему; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим людям;
- на развитие положительного отношения к себе и к своему имени;
- на развитие представлений детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенностях поведения мальчиков и девочек.

В среднем дошкольном возрасте:

- на развитие представлений о своем теле;
- а) знакомство с условным изображением строения человеческого тела
- б) органы чувств
- в) дыхательная и пищеварительная системы
- на развитие представлений о себе и своей семье

В старшем дошкольном возрасте:

- на приобщение к нормам здорового образа жизни
- обогащение представлений о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливаний

Во всех возрастных группах:

- на занятиях по физической культуре и ритмике беседы и пояснения о пользе и влиянии на организм физических упражнений.

Комплексное исследование здоровья дошкольников

Исследование состояния здоровья детей специалистами здравоохранения, выделение «группы риска», выявление других функциональных нарушений.

2. Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДОО с целью динамического наблюдения за их развитием.

Определение соответствия образовательной среды (материально-техническое обеспечение образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса) состоянию здоровья ребенка и своевременное выявление факторов риска для его здоровья и развития.

3. Физкультурно – оздоровительная работа.

- Занятия по физкультуре всех типов: традиционные, тренировочные, занятия – соревнования, занятия – зачеты, самостоятельные, интегрированные, музыкально-ритмические занятия, праздники, развлечения.
- Система эффективных закаливающих процедур.
- Активизация двигательного режима дошкольников.

- Профилактическая работа с детьми.
- Реабилитационная и коррекционная работа с детьми:
- Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей.

4. Консультативно – информационная работа:

- Сотрудничество с участниками педагогического процесса по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников, пропаганда ЗОЖ
- Разработка циклов лекций и рекомендаций для педагогов и родителей по оздоровлению детей в ДОУ и в домашних условиях.
- Контроль за выполнением оздоровительных мероприятий: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, закаливающие процедуры.
- Оборудование спортивной площадки.
- Создание «тропы здоровья».

1.3. Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Этапы реализации программы:

1. АНАЛИТИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ

- Мониторинг исходного состояния, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков.
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ (оздоровительные режимы, комплексы закаливающих мероприятий, анализ и подбор литературы, пособий).

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ИСПОЛНИТЕЛЬСКИЙ

- Укрепление материально-технической базы ДОУ
- Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в ДОУ (выполнение норм СанПиН, корректировка учебных планов и программ).
- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья (витаминизация готовых блюд, организация питьевого режима и питания воспитанников).
- Развитие системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников (организация кружков, систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий)
- Оздоровительная работа с педагогами (профилактика эмоционального выгорания педагогов).

3. ЭКСПЕРТНО-ОЦЕНОЧНЫЙ

- Проведение анализа и оценки результатов реализуемой Программы (стабилизация показателей уровня заболеваемости детей, психоэмоциональных нарушений детей и педагогов).
- Определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей.

Программа реализует следующие направления:

- Работа с детьми
- Работа с педагогами
- Работа с родителями
- Создание условий в ДОУ

Для реализации задач, намеченных Программой, в ДОУ созданы следующие условия:

- Спортивный зал и зал ЛФК, оборудованные необходимым инвентарем
- Большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр.
- В каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.
- Имеется кабинет психолога.

1.4. Планируемые результаты реализации Программы

- Повышение уровня лечебной и профилактической работы
- Реализация оптимального режима использования игровой и образовательной деятельности и активного отдыха детей.
- Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
- Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- Снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком.
- Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- Увеличение количества детей, имеющих гармоничное психофизическое развитие.
- Успешное усвоение программы.
- Нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
- Применение здоровьесберегающих технологий.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание образовательной деятельности и взаимодействие субъектов образовательного процесса

Компоненты деят-ти	Педагоги	Медицинский персонал	Администрация	Родители
Адаптация	Оказывают эмоциональную поддержку ребенку. Способствуют постепенному привыканию ребенка к детскому саду. Узнают как можно больше об особенностях воспитания в семье	Изучают особенности физического здоровья детей. Оказывают консультативную помощь педагогам и родителям.	Координирует работу медицинской, педагогической и психологической служб с целью обеспечения щадящей адаптации.	Эмоционально поддерживают ребенка, оказывают педагогам помощь в адаптации малыша. Сообщают информацию о ребенке.
Создание	Создают систему	Обеспечивают	Обеспечивают	Соблюдают

условий для физического и психологического комфорта ребенка в ДОУ	проведения режимных мероприятий, традиций. Осуществляют личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком. Совместно с родителями вырабатывают единые требования к ребенку	рациональный режим сна, питания и выполнение требований СанПиН.	руководство и контроль по созданию условий для физического и психологического комфорта ребенка в д/с	дома режим сна и питания, принятые в детском саду.
	Осуществляют медико-психолого- педагогическое сопровождение ребенка в детском саду			
Соблюдение режима двигательной активности	Создают условия для двигательной активности в группах и на территории детского сада. Проводят физминутки, подвижные игры, инд. работу в течение дня	Осуществляют медико-педагогический контроль за соблюдением режима двигательной активности в течение дня		Вместе с ребенком приобщаются к различным видам спорта
Физкультурные занятия, спортивные праздники досуги	Соблюдают программные и возрастные требования при организации мероприятий. Оказывают консультативную помощь родителям с целью формирования у детей интереса к систематическим занятиям. Осуществляют инд. подход к детям с ослабленным здоровьем	Контролируют соблюдение санитарно-гигиенических норм проведения занятий	Создают материально-технические условия для качественного проведения образовательного процесса	Вместе с ребенком приобщаются к различным видам спорта
Формирование основ здорового образа жизни	Учат детей умываться, летом мыть ноги перед дневным сном, следить за состоянием рук, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, правильно применять предметы индивидуального пользования (расческу, полотенце, носовой платок и др.) Формируют привычку к ЗОЖ на занятиях	Осуществляют контроль за работой сотрудников по формированию культурно-гигиенических навыков	Создают условия для безопасного труда и жизнедеятельности детей. Контролируют соблюдение культурно-гигиенических норм и правил	Поощряют ребенка за проявления самостоятельности и правильное выполнение гигиенических процедур
Летняя	Обеспечивают максимальное	Консультируют	Материаль	Соблюдают

оздоровительная работа	пребывание детей на свежем воздухе. Организуют активный отдых на прогулке, походы и экскурсии на природу	педагогов и родителей по обеспечению безопасности детей. Следят за витаминизацией блюд	но обеспечивают оздоровительные мероприятия	требования к одежде, питанию. Организуют активный отдых ребенка в выходные дни
Закаливание	Обеспечивают систематичность, качество проведения закаливающих процедур. Консультируют родителей по профилактике заболеваний в домашних условиях	Внедряют комплекс закаливающих процедур, адаптировав их к условиям ДОУ		Обеспечивают непрерывность закаливающих процедур в дни непосещения ребенком детского сада
		Осуществляют контроль над проведением закаливающих процедур. Проводят анализ их эффективности		
Профилактика нарушений зрения, осанки, плоскостопия	Обеспечивают регулярное посещение кружков детьми с нарушением осанки и плоскостопием. Включают в комплекс гимнастики упражнения на профилактику заболеваний КМС, нарушений зрения. Следят за обувью и позой детей за столом. Консультируют родителей, проводят практикумы	Проводят диагностику состояния зрения у детей, состояния стопы и осанки. Проводят отбор детей по медицинским показаниям.	Координируют работу сотрудников в детском саду по профилактике и коррекции заболеваний КМС, нарушений зрения	Выполняют рекомендации врача, фельдшера, инструктора по физическому воспитанию
Фитотерапия	Осуществляют индивидуальный подход к ослабленным после болезни детям	Назначение соответствующих процедур в период эпидемий	Обеспечивают материальные условия для проведения фитотерапии	Обеспечивают систематическое посещение ребенком детского сада

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

<i>Создание условий для двигательной активности детей</i>	<i>Система двигательной деятельности + система психологической поддержки</i>	<i>Система закаливания</i>	<i>Организация рационального питания</i>	<i>Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья</i>
---	--	----------------------------	--	--

гибкий режим занятия создание условий индивидуального режима пробуждения после дневного сна	утренняя гимнастика прием детей на улице в теплое время года физкультурные занятия музыкальные занятия двигательная активность на прогулке физкультура на улице подвижные игры динамические паузы гимнастика после дневного сна физкультурные досуги, забавы, игры игры, хороводы, игровые упражнения оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы психогимнастика	утренний прием на воздухе в теплое время года облегченная форма одежды ходьба босиком в спальне до и после сна одностороннее проветривание во время сна воздушные ванны обширное умывание полоскание рта	введение овощей и фруктов в обед, полдник строгое выполнение натуральных норм питания соблюдение питьевого режима гигиена приема пищи индивидуальный подход к детям во время приема пищи правильность расстановки мебели	диагностика уровня физического развития диспансеризация детей с привлечением врача детской поликлиники и диагностика физической подготовленности к обучению в школе обследование психоэмоционального состояния детей психологом
--	---	--	---	---

Система организации физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом вариативной части

	<i>Виды оздоровительной деятельности</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственные</i>
1	Музыкальные занятия с акцентом на формирование двигательных навыков	2 раза в неделю	Муз. руководитель
2	Оздоровительные паузы на НОД и в свободной деятельности детей	ежедневно	Воспитатели
3	Занятия физической культурой	3 раза в неделю	Инструктор ФИЗО
4	Познавательные НОД, знакомящие с организмом человека и дающие начальные знания по ОБЖ.	1-2 раза в месяц со средней группы	Воспитатели
5	Утренняя гимнастика	ежедневно	Воспитатели
6	Гимнастика после сна	ежедневно	Воспитатели
7	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз	ежедневно	Воспитатели, специалисты

8	Корректирующие занятия по назначению врача (секция «Здоровый ребенок»)	1 раз в неделю со средней группы	Инструктор ФИЗО Ст. медсестра
9	Физкультурно-оздоровительный досуг	1 раз в месяц	Инструктор ФИЗО
10	Дни здоровья	1 раза в квартал	Инструктор ФИЗО, муз.руководитель
11	Музыкальный праздник	1 раз в квартал	Муз.руководитель, воспитатели
12	Спортивный праздник	2 раза в год	Инструктор ФИЗО, муз.руководитель, воспитатели
13	Полоскание горла настоем трав, соляным раствором комнатной температуры	ежедневно	воспитатели
14	Общеукрепляющая терапия	в течение года	Мед.работники
15	Беседы с детьми о здоровье	ежедневно	воспитатели, специалисты
16	Индивидуальные физические упражнения	ежедневно	воспитатели
17	Подвижные игры	ежедневно	воспитатели, инструктор ФИЗО
18	Привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно	воспитатели
19	Родительские собрания о здоровом образе жизни	2 раза в год	воспитатели, педагог- психолог, мед.работники,
20	Беседы с родителями о состоянии здоровья детей	индивидуально	воспитатели, мед.работники
21	Информационно-профилактическая работа с родителями (папки-передвижки, листки здоровья, консультации, брошюры, информация на сайте ДОУ)	еженедельно	мед.работники, психолог, воспитатели, старший воспитатель, инструктор ФИЗО
22	Педагогический совет по вопросам оздоровления детей	2 раза в год	Старший воспитатель, мед.работники, воспитатели, инструктор ФИЗО
23	Анализ заболеваемости	2 раза в год	мед.работники
24	Методическая работа с педагогами	ежемесячно	старший воспитатель, инструктор по ФИЗО, мед.работники

В систему физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в нашем ДОУ, в качестве вариативной части включены следующие мероприятия:

1. дыхательная гимнастика, ежедневно, 3-5 мин
2. профилактика нарушений осанки и плоскостопия (секция «Здоровый ребенок»), 1 раз в неделю с 4 лет, 20-25 мин
3. зарядка для глаз, ежедневно, 3-5 мин
4. точечный самомассаж, гимнастика после сна, ежедневно после дневного сна, 5-7 мин
5. хореография, элементы аэробики, с 5 лет, 2 раза в неделю по 30 мин

2.2. Динамика здоровья и физического развития воспитанников

Для изучения состояния здоровья детей в ДОУ ежегодно проводится мониторинг развития, где исследуются следующие показатели:

- уровень физического развития (соответствие весоростовых показателей биологическому возрасту);
- уровень физической подготовленности (соответствие развития физических качеств возрастным нормам);
- оценка функционального состояния основных систем организма;
- уровень психического развития (комплекс показателей, обеспечивающих гармонию психического и физического развития).

Система обследования детей состоит из данных:

- медицинское обследование (диагноз при поступлении в детский сад, группа здоровья, анализ заболеваемости);
- физическое развитие (все ростовые показатели, пропорциональность развития, соматический тип ребенка);
- физической подготовленности (скоростно- силовые качества, выносливость, гибкость, быстрота, равновесие);
- состояние основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, ОДА, лор-органов, стоматологические заболевания);
- психического развития (соответствие развития мышления возрастному уровню, уровень сформированности наглядно-образного мышления, наличие элементов словесно- логического мышления, развитие речи). Проводится анализ уровня развития познавательных способностей: внимания (устойчивость, объем), памяти (объем, прочность), воображения, состояния эмоционально-волевой сферы (тревожность, гиперактивность, гипоактивность и др), уровня общительности;
- об образе жизни (состояние семьи, познавательная, двигательная активность, уровень самостоятельности, склонности и увлечения).

2.3. Методы диагностики уровня физического развития

Оценка уровня физического развития проводится медицинским работником. Данные обследования соотносятся с нормами развития для каждого конкретного возраста.

<i>Показатели развития</i>	<i>Методы и данные развития</i>
<i>Весоростовые</i>	<i>Масса тела Рост</i>

	<i>Окружность грудной клетки</i>
<i>Пропорциональность развития тела</i>	<i>Индекс Пинье: рост (см)-масса тела (кг) = окружность грудной клетки (см)</i>
<i>Соматический тип (соотношение весоростовых показателей)</i>	<i>Индекс Кетле: Масса тела (кг) Рост (см)</i>
<i>Сила ведущей кисти</i>	<i>Динамометрия (кг)</i>
<i>Состояние ОДА:</i>	
<i>Визуальное выявление нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях;</i>	<i>Визуальный анализ и заключение</i>
<i>Платография в скрининг-модификации для выявления продольного плоскостопия</i>	<i>Измерение по методике А.В.Сидоровой (анализ отпечатка ступни на бумаге)</i>

Диагностика уровня физической подготовленности

Уровень физической подготовленности детей определяется инструктором по ФК совместно с воспитателем детского сада. Данные соотносятся с нормативами.

<i>Физические качества</i>	<i>Тесты</i>
<i>Скоростно-силовые</i>	<i>Прыжок в длину с места. Челночный бег.</i>
<i>Выносливость</i>	<i>Бег 6 минут</i>
<i>Гибкость</i>	<i>Наклон вперед, сидя на гимнастической скамейке</i>
<i>Быстрота</i>	<i>Бег 30 метров</i>

Уровни физического состояния мальчиков 5 – 7 лет

<i>Показатель</i>	<i>Возраст (лет)</i>	<i>Уровни</i>				
		<i>низкий</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>высокий</i>
<i>ВРИ, усл. ед. Баллы</i>	<i>5 - 7</i>	<i>Менее 0,2 и более 0,3</i>				<i>0,2 – 0,3</i>
		<i>0</i>				<i>4</i>
<i>ЖИ, усл. ед. Баллы</i>	<i>5 – 7</i>	<i>Менее 50</i>	<i>51 – 55</i>	<i>56 – 60</i>	<i>61 – 65</i>	<i>Более 65</i>
		<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>ИКС, (%) Баллы</i>	<i>5 - 7</i>	<i>Менее 27</i>	<i>27 – 30</i>	<i>31 – 41</i>	<i>42 – 46</i>	<i>Более 46</i>
		<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>ИР, усл. ед. Баллы</i>	<i>5 - 7</i>	<i>Более 96</i>	<i>86 – 95</i>	<i>76 – 85</i>	<i>71 – 75</i>	<i>Менее 70</i>
		<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>

Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с Баллы	5 - 7	3 мин и более 0	2-3 мин 1	1.30 – 1.59 мин 2	1.00 – 1.29 мин 3	59 с 4
Бег 30 м (с) Баллы	5 6 7	Ниже 9,7 Ниже 8,65 Ниже 8,02 0	9,7 – 9,1 8,65 - 8,14 8,02 - 7,58 1	9,15 – 7,87 8,13 – 7,12 7,57 – 6,71 2	7,86 – 7,27 7,11 – 6,62 6,7 – 6,27 3	7,26 и выше 6,61 и выше 6,26 и выше 4
Прыжок в длину с места (см) Баллы	5 6 7	Ниже 70 Ниже 88 Ниже 101 0	70 -80 88 – 97 101 – 109 1	81 – 100 98 – 114 110 – 126 2	101 – 110 115 – 122 127 – 134 3	111 и выше 123 и выше 135 и выше 4
Наклон вперед из положения сидя, см Баллы	5 6 7	Ниже 2,1 Ниже 1,5 Ниже 1,7 0	2,1 – 4,5 1,5 – 4,1 1,7 – 4,2 1	4,6 – 9,3 4,2 – 9,3 4,3 – 9,3 2	9,4 – 11,7 9,4 – 11,9 9,4 – 11,8 3	11,8 и выше 12 и выше 11,9 и выше 4
Челночный бег 3Х10, с Баллы	5 6 7	Ниже 13,1 Ниже 11,7 Ниже 11,2 0	13,1 – 12,4 11,7 – 11,2 11,2 – 10,7 1	12,3 – 11,0 11,1 – 10,1 10,6 – 9,7 2	10,9 – 10,4 10,0 – 9,6 9,6 – 9,2 3	10,3 и выше 9,5 и выше 9,1 и выше 4
Бег 6 минут, м Баллы	5 6 7	550 и ниже 600 и ниже 650 и ниже 0	560 – 590 610 – 640 660 – 690 1	600 – 750 750 – 800 700 – 850 2	760 – 890 810 -940 860 – 1000 3	900 и выше 950 и выше 1050 и выше 4
Сумма баллов	5 - 7	Менее 5	5 - 9	10 - 18	19 - 27	28 и выше

Уровни физического состояния девочек 5 – 7 лет

Показатель	Возраст (лет)	Уровни				
		низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
ВРИ, усл. ед. Баллы	5 - 7	Менее 0,2 и более 0,3 0				0,2 – 0,3 4
ЖИ, усл. ед. Баллы	5 – 7	Менее 50 0	51 – 55 1	56 – 60 2	61 – 65 3	Более 65 4
ИКС, (%) Баллы	5 - 7	Менее 25 0	25 – 29 1	30 – 38 2	39 – 42 3	Более 36 4
ИР, усл. ед. Баллы	5 - 7	Более 96 0	86 – 95 1	76 – 85 2	71 – 75 3	Менее 70 4

Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с Баллы	5 - 7	3 мин и более 0	2-3 мин 1	1.30 – 1.59 мин 2	1.00 – 1.29 мин 3	59 с 4
Бег 30 м (с) Баллы	5 6 7	Ниже 9,94 Ниже 9,46 Ниже 8,29 0	9,94 – 9,41 9,46 – 8,79 8,29 – 7,79 1	9,39 – 8,32 8,78 – 7,46 7,78 – 6,8 2	8,31 – 7,78 7,45 – 6,7 6,79 – 6,27 3	7,77 и выше 6,69 и выше 6,26 и выше 4
Прыжок в длину с места (см) Баллы	5 6 7	Ниже 67 Ниже 79 Ниже 93 0	67 - 76 79 – 87 93– 100 1	77– 94 88 – 104 101 – 114 2	95– 103 105 – 112 115 – 121 3	104 и выше 113 и выше 122 и выше 4
Наклон вперед из положения сидя, см Баллы	5 6 7	Ниже 3,6 Ниже 3,3 Ниже 2,7 0	3,6 – 6,1 3,3 – 6,3 2,7 – 5,5 1	6,2 – 11,2 6,4 – 12,2 5,6 – 11,3 2	11,3– 13,6 12,3 – 15,0 11,4 – 14,2 3	13,7 и выше 15,1 и выше 14,3 и выше 4
Челночный бег 3X10, с Баллы	5 6 7	Ниже 13,1 Ниже 12,1 Ниже 11,8 0	13,1 – 12,5 12,1 – 11,6 11,8 – 11,3 1	12,4 – 11,2 11,5 – 10,5 11,2 – 10,3 2	11,1 – 10,6 10,4 – 9,9 10,2 – 9,8 3	10,5 и выше 9,8 и выше 9,7 и выше 4
Бег 6 минут, м Баллы	5 6 7	550 и ниже 600 и ниже 650 и ниже 0	560 – 590 610 – 640 660 – 690 1	600 – 750 750 – 800 700 – 850 2	760 – 890 810 -940 860 – 1000 3	900 и выше 950 и выше 1050 и выше 4
Сумма баллов	5 - 7	Менее 5	5 - 9	10 - 18	19 - 27	28 и выше

Показатели развития физических качеств

Физ. качества	Тест	По л	2-я мл. группа 3-4 года		Средняя группа 4-5 лет		Старшая группа 5-6 лет		Подготовительная группа 6-7 лет	
			1-я гр. здоровья	2-я гр. здоровья	1-я гр. здоровья	2-я гр. здоровья	1-я гр. здоровья	2-я гр. здоровья	1-я гр. здоровья	2-я гр. здоровья
			норма	норма	норма	норма	норма	норма	норма	норма

									<i>a</i>	
<i>Быстрота</i>	<i>Бег на 30 м. (с)</i>	<i>м</i>	8.5	9,8	7,9	9.2	7,1	8,1	6.7	7,6
		<i>д</i>	9.3	11,1	8,31	9,4	7,5	8,8	6.9	7,8
<i>Выносливость</i>	<i>Бег в медленном темпе 300 м. (с)</i>	<i>м</i>	105	149	110	135	95	118	87	104
		<i>д</i>	130	162	113	138	104	135	96	114
<i>Скоростно-силовые способности</i>	<i>Метание в даль, пр. р. (см)</i>	<i>м</i>	5.1	4,5	5.7	5,1	6,3	5,7	8,0	6,8
		<i>д</i>	4.6	3,5	5,2	4,1	5,8	5.0	6,8	5.8
	<i>Метание в даль, лев. Р. (см)</i>	<i>м</i>	4,3	3.2	4,8	3.7	5,3	4,6	6.5	5.3
		<i>д</i>	3,5	2,7	4,0	3,2	4,4	4,0	4.7	4.4
	<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	<i>м</i>	80,5	64	100	81	114	98	126	110
		<i>д</i>	75	85	94	77	104	88	114	101
<i>Гибкость</i>	<i>Наклон вперед из положения сидя</i>	<i>м</i>	11,8	6,4	9,3	4.6	9,3	4.2	9,3	4,3
		<i>д</i>	12.1	7,4	11,2	6,2	12,2	6.4	11,3	5,6
<i>Сила</i>	<i>Метание набивного мяча из-за головы (см)</i>	<i>м</i>	144	120	230	160	280	180	320	191
		<i>д</i>	136	98	200	155	250	175	280	183
<i>Ловкость</i>	<i>Челночный бег 10 м. (с)</i>	<i>м</i>	12,3	14,5	11	12,3	10,1	11.1	9,7	10,6
		<i>д</i>	12,4	15.5	11,5	12,6	10,8	11,7	10,3	11.2

2.4. Применение психологических и психопрофилактических средств и методов

В настоящее время этот раздел программы приобретает все большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения в патологическое состояние дистресса, характеризующего повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью.

Принципы по разделу программы

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей;

- применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приемов входят индивидуальные беседы воспитателя и психолога с ребенком и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приемы рациональной психотерапии;
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка;
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДООУ в целом;
- обучение детей приемам мышечного расслабления- базового условия для аутогенной тренировки;
- организация уголка « уединения » в группе;
- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование на физкультурных занятиях психогимнастики.

Для осуществления вышеуказанных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- В детском саду работает психолог, который выявляет факторы, способствующие возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей; помогает воспитателям в предупреждении нежелательных аффективных реакций детей;
- Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребенку;
- Отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- Развивающая среда организована с учетом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных комнат, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.
- Эмоциональное благополучие ребенка в детском саду достигается за счет проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Проходят в детском саду празднования дней рождения, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения.
- Снижение утомляемости ребенка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятия на интересе детей и индивидуальном подходе к каждому ребенку, совместной деятельностью взрослого и ребенка.

К приоритетным для данной программы областям исследования относятся:

- исследование состояние психологического здоровья детей, их личностных особенностей;
- исследование уровня познавательного развития детей; выявление детей с отклонениями в учебной сфере (педагогически запущенные дети, интеллектуально пассивные, с пониженной обучаемостью);
- исследование межличностной сферы участников образовательного процесса;
- исследование мотивации к учебной деятельности;
- исследование личностных особенностей педагогического персонала, администрации; профессиональных затруднений; уровня профессиональной тревожности; уровня стрессоустойчивости, степени удовлетворения различными аспектами жизнедеятельности ДООУ и своими результатами в частности.

Обеспечение оптимального формирования непрерывного взаимодействия между дошкольной и начальной ступени образования.

Данная задача реализуется за счет предшкольной адаптации детей к новым условиям, которая включает в себя диагностику функциональной готовности к школе, развитие творческих, познавательных способностей на базе ДОО - это способствует снижению страхов, риска возникновения адаптационного синдрома у будущих первоклассников.

- Обеспечение поддержки детей с трудностями в обучении.
- Организация консультативно-рекомендательной работы с родителями, воспитателями

2.5. Комплексная система профилактических, физкультурно-оздоровительных мероприятий (по месяцам)

Август-сентябрь

1. Медицинское направление

- Осмотр детей при поступлении с целью диагностики состояния их здоровья.
- Адаптационные мероприятия для вновь поступающих детей: укороченный день, гибкий график сна.
- Проведение индивидуальных консультаций с родителями по поводу состояния здоровья детей.

2. Физкультурное направление

- Адаптационные физкультурно-оздоровительные мероприятия: утренняя гимнастика, игры, развлечения.
- Оценка уровня физической подготовленности детей.
- Оздоровительно-развивающие физкультурные занятия с преобладанием легкой атлетики.
- Психологическое обследование вновь поступивших детей.
- Коррекционно-развивающие адаптационные мероприятия: релаксация под спокойную музыку в виде дневного отдыха; психокоррекция с учетом особенностей нервно-психического состояния каждого ребенка.
- Диагностика уровня развития познавательных способностей, психических функций детей.
- Работа по созданию в группе психологически комфортных условий пребывания детей; организация и проведение психокоррекционных игр, традиционных в ДОО праздников: дня рождения, дня радостных встреч, дня знаний.
- Выявление интересов, способностей и индивидуальных потребностей ребенка.

Октябрь – ноябрь

1. Медицинское направление

- Закаливающие процедуры: самомассаж после пробуждения ото сна, самомассаж стоп, дыхательные упражнения, хождение по ребристым дорожкам после сна.
- Полоскание ротовой полости проточной водой.
- Витаминизация пищи.
- Обучение детей стимуляции биологически активных точек как метод профилактики ОРЗ.
- Употребление лука, чеснока в обед.

2. Физкультурное направление

- Физкультурные занятия в зале и на улице (по плану).
- Обучение метанию, прыжкам, развитие выносливости, скоростных качеств, силовых способностей.
- ЛФК и корригирующая гимнастика.
- Подготовка и проведение спортивного праздника.
- Обучение удержанию равновесия, развитие координации и скоростных, силовых способностей.
- Обучение упражнениям дыхательной гимнастики.

3. Психологическое направление

- Продолжение коррекционных адаптационных мероприятий психогимнастики (по Чистяковой), обучение детей мышечной и психоэмоциональной релаксации.
- Обучение детей способам саморегуляции психического состояния.

4. Педагогическое направление

- Дозировка нагрузки на детей в зависимости от индивидуальных особенностей: сокращение занятий для ослабленных детей, снижение нагрузки по пятницам, увеличение пребывания на свежем воздухе.
- Проведение воспитательно-просветительских мероприятий вместе с врачами.
- Организация и проведение дня здоровья.
- Формирование чувства уверенности в себе и окружающих с помощью игр.
- Валеологические занятия и занятия, игры по ОБЖ.

Декабрь-январь

1. Медицинское направление

- Мероприятия по профилактики гриппа.
-

2. Физкультурное направление

- Комплексное развитие всех физических данных ребенка в сочетании с дыхательными и релаксирующими упражнениями.
- Физкультурные сюжетные занятия
- Строевые упражнения.
- Развитие гибкости и силовых качеств.
- Развлечение «Веселые соревнования»
- Зимний спортивный праздник.

3. Психологическое направление

- Поведенческая психотерапия: сказкотерапия, психогимнастика.
- Организация игровых тренингов для развития межличностных отношений, культуры общения.
-

4. Педагогическое направление

- Развитие эмоциональных, волевых качеств ребенка при подготовке к новомуднему празднику.
- Обучение зимним спортивным и народным играм.
- Самоанализ воспитателей своей воспитательно-оздоровительной работы с детьми.
- Анализ динамики психического и физического развития ребенка, коррекция дальнейшей работы с ним.

Февраль-март

1. Медицинское направление

- Полоскание ротовой полости соленой водой-10 дней.
- Мероприятия по устранению « весеннего утомления», в том числе прием поливитаминов-2 недели.
- Витаминизация пищи

2. Физкультурное направление

- Веселая масленица
- Проведение игр-соревнований на развитие выносливости и двигательной скорости, силы, гибкости.
- Использование в физкультурных занятиях дыхательных упражнений.
- Обучение детей приемам самомассажа.

3. Психологическое направление

- Коррекционно-развивающая работа по выработке навыков общения.
- Система занятий по сказкотерапии, театру

4. Педагогическое направление

- Система занятий по валеологии и ОБЖ
- Обучение детей дыхательным упражнениям, приемам самомассажа.
- Разучивание спортивных игр.

Апрель-май

1. Медицинское направление

- Проведение закаливающих мероприятий.
- Проведение физкультурных занятий на спортивной площадке.
-

2. Физкультурное направление

- Организация и проведение игр на свежем воздухе.
- Продолжение обучения и формирования навыков выполнения бега, прыжков, метания.
- Развитие выносливости, силовых и координационных умений.
- Оценка физического развития и выносливости детей.
-

3. Психологическое направление

- Диагностика уровня сформированности познавательных, эмоционально-волевых, психических функций ребенка.
- Система занятий по сказкотерапии, театру

4. Педагогическое направление

- Обучение летним спортивным играм
- Педагогическая диагностика

Закаливание

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

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются по виду, так и по интенсивности;

- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физзанятиях и других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В ДОУ проводится щадящий комплекс закаливающих мероприятий:

1. Соблюдение температурного режима в течение дня.
2. Правильная организация прогулки и ее длительность.
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей.
4. Облегченная одежда для детей в ДОУ.
5. Дыхательная гимнастика после сна.
6. Комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожке «здоровья».
7. Мытье прохладной водой рук по локоть, лица.
8. Воздушные и солнечные ванны (в теплый период года).

Формы и методы оздоровления детей

<i>№</i>	<i>Формы и методы</i>	<i>Содержание</i>	<i>Контингент детей</i>
1.	Обеспечение здорового образа жизни	Щадящий режим (адаптационный период), гибкий режим, организация микроклимата и стиля жизни группы на основании правил ЗОЖ	Все группы
2	Физические упражнения	Утренняя гимнастика, занятия, подвижные и динамичные игры, профилактическая гимнастика, спортивные игры.	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	Умывание, мытье рук, игры с водой, обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений, прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	Развлечения, праздники, игры-забавы, Дни здоровья, каникулы	Все группы
6	Диетотерапия	Рациональное питание	Все группы
7	Светотерапия и цветотерапия	Обеспечение светового режима	Все группы
8	Музыкаотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкальное оформление фона занятий, музыкально-театральная деятельность	Все группы
9	Аутотренинг и психогимнастика	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций, коррекция поведения	Все группы

10	Специальное закаливание	Босохождение по дорожкам, игровой массаж, дыхательная гимнастика	Все группы
11	Пропаганда ЗОЖ	Курс бесед, занятия (ОБЖ, валеология), проекты	Старшая, подготовительная

Контрастное воздушное закаливание

<i>Характер действия</i>	<i>Метод</i>	<i>Методика</i>	<i>Противопоказания</i>
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону	
	Сон при открытых фрамугах	Учитывая физическое и соматическое состояние ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха	Температура воздуха в спальне ниже 20 С
	Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна.	Использование разницы температур. Использование дорожки «здоровья»	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний.
	Хождение босиком	С учетом физического и соматического здоровья.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медотводов.
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание кипяченой водой	Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1мл группы.	Аллергическая восприимчивость.
	Обширное умывание	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи, с переходом к подбородку и умыванию лица (1 раз после сна)	Температура ниже нормы. Наличие медотводов.
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой.	Нет
	Солнце (общее температурное)	Прогулка. Солнечные	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро,

воздействие на организм)	ванны. Свето-воздушные ванны.	после прогулки). Изменение продолжительности процедуры.	глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура выше 30С
--------------------------	-------------------------------	---	--

Таким образом, комплекс оздоровительных мероприятий в ДОУ, направленных на укрепление организма и развитие движений детей, помимо укрепления и развития ОДА ребенка вызывает улучшение кровообращения, углубляет дыхание и улучшает вентиляцию легких, повышает пищеварительных и выделительные функции, улучшает обмен веществ. Все это влияет на рост и развитие детского организма.

Организация жизнедеятельности детей в период карантинов и после болезни

Каждый ребенок получает разностороннее обследование и комплексную оценку развития с определением группы здоровья. По совокупности критериев, полученных во время осмотра, выделены следующие группы здоровья детей:

Первая группа объединяет здоровых детей. По статистике таких детей на сегодняшний день становится все меньше.

Ко второй группе здоровья относятся дети, имеющие дефекты осанки, плоскостопие, пищевую аллергию, заболевания желудочно-кишечного тракта, поражения ЦНС, тубинфицированность, заболевания лор-органов, нарушения зрения, компесирующий кариес, часто болеющие простудными заболеваниями.

В третью группу входят дети с декомпенсирующим кариесом, нарушением зрения, тубвиражом.

В процессе работы были выделены следующие категории детей, нуждающихся в коррекционной и реабилитационной помощи, которую можно с успехом осуществлять на базе ДОУ.

1. Часто болеющие дети (ЧБД). Это дети, для которых вероятность заболеть практически одинакова во все сезоны года, так как у подавляющего их числа сопротивляемость организма значительно снижена. Таких детей в массовых группах от 5 до 10 (в зависимости от возраста). В комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий для таких детей включены не только двигательные упражнения, активизирующие обмен веществ, но и гигиенический и лечебный массаж со стимуляцией биологически активных точек. С детьми проводятся закаливающие процедуры, лечебная и дыхательная гимнастика.

2. Дети с нарушением осанки. У многих детей при обследовании выявлено нарушение осанки. Эти дети нуждаются в проведении коррекционных мероприятий: лечебной гимнастики, специально организованного режима жизнедеятельности и обучения, системы лечебных и профилактических процедур.

3, Дети, страдающие плоскостопием. Еще одна важная проблема – это увеличение количества детей с уплотнением свода стопы, ведущим к плоскостопию. Для 40-60-% (в зависимости от возраста), имеющих подобное патологическое отклонение, необходим коррекционный комплекс мероприятий.

4. Дети, страдающие аллергией. Особое место в формировании различных заболеваний у детей занимает пищевая аллергия. Для устранения данной патологии в питании детей необходимо соблюдать элиминационную диету.

Работа по физическому воспитанию ослабленных детей строится с учетом особенностей состояния их здоровья, наличия или отсутствия у них отставания в физическом и двигательном развитии от возрастных нормативов, их физиологических возможностей. Двигательный режим для детей со сходной симптоматикой отклонений в состоянии здоровья предусматривает постепенное повышение ДА и объема нагрузок. При организации режима, включающего все виды двигательной активности, содержание ее должно быть щадящим: вводятся ограничения физических упражнений, связанных с интенсивной мышечной нагрузкой. Это относится в основном к таким видам упражнений, как бег, прыжки, интенсивные подвижные игры, упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Физическая нагрузка ребенка после болезни

- На спортивных занятиях дается ребенку заниженная физическая нагрузка, с частым отдыхом и уменьшенной дозировкой. Это означает, что он включается в движение только спокойного характера, или подвижную деятельность заменяют спокойной:
- Бег, прыжки и кувырки заменяют ходьбой, укороченным бегом в замедленном темпе.
- Силовые упражнения с большим напряжением мышц и эмоций заменяют на спокойные или совсем опускают.
- Игры большой подвижности заменяют на спокойные или находят для ребенка роль в игре спокойного характера.
- Степень снижения физической нагрузки зависит от вида и характера протекания заболевания, а также индивидуальных особенностей ребенка. Поэтому каждому ребенку необходим индивидуальный подход.

2.6. Взаимодействие семьи и дошкольного учреждения, пропаганда ЗОЖ

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему вместе: семья, ДОУ, общественность. Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию.

Формы работы с родителями

Вид	Формы организации	Организатор деятельности
Пропедевтическая	1. Анекирование 2. Собеседование 3. Наблюдение 4. Тестирование	Психолог Воспитатели Врач

	5. Обобщение результатов исследования	
Просветительская	1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки) 2. Встречи со специалистами 3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков.	Старший воспитатель Медсестра Муз. руководитель Инструктор по ФК
Интегративная	1. Совместное обсуждение проблем (собрания в виде деловых игр, круглых столов). 2. Знакомство с опытом семейного воспитания. 3. Совместные мероприятия.	Воспитатели Инструктор по ФК
Индивидуальная	1. Консультативная индивидуальная помощь родителям. 2. Тренинги и беседы с небольшими группами. 3. «Телефон доверия»	Психолог Старший воспитатель
Перспективное планирование	1. Совместное обсуждение планов. 2. Анкетирование. 3. Проведение опроса.	Психолог воспитатели

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Организационно-восстановительная работа с детьми в ДОУ

- осмотр детей педиатром, узкими специалистам, лабораторные обследования;
- организация и выполнение возрастного режима;
- осуществление рационального сбалансированного питания;
- организация правильного физического воспитания;
- закаливание в сочетании с физическими упражнениями;
- выполнение санитарно-просветительского режима и гигиенических правил;
- широкая разъяснительная работа с родителями;
- повышение иммунитета ребенка через профилактические прививки.

Режим двигательной активности

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

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию потайных микроорганизмов неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование реакции терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышение физической работоспособности;

- нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья;

Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнения на повышение выносливости кардиореспираторной системы;
- медицинский контроль за физическим воспитанием;
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Кроме занятий физической культурой (НОД) ежедневно проводятся: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, еженедельно проводятся музыкальные занятия, связанные с движениями, спортивные досуги или музыкальные развлечения. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей отводится не менее 1,5-2 часов. Поскольку эта деятельность как бы «разорвана» и нагрузки просчитаны, дети не утомляются, а напротив – бодры и жизнерадостны.

3.2. Основные направления физкультурных мероприятий

- тренировка сердечно-сосудистой системы и терморегуляционного аппарата;
- предупреждение гиподинамии, которая развивается при недостаточной двигательной активности;
- предупреждение проявления отрицательных эмоций.

1. Организация утренней гимнастики

Утренняя гимнастика должна создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус. Если в этот день в группе по плану физкультурное занятие, то утренняя гимнастика выполняет роль подготовительного занятия. Если предстоит умственная нагрузка, то утренняя гимнастика должна носить развлекательный характер. На физкультурных занятиях детей обучают различным движениям, из которых затем составляют комплексы утренней гимнастики.

2. Организация гимнастики после сна

Гимнастика после сна также помогает решить ряд задач. Это, в первую очередь, воспитание привычки ЗОЖ, самоорганизованности. В ее комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушений осанки. Поднятию мышечного тонуса способствует контрастная воздушная ванна и водные закаливающие процедуры. Насторожение детей зависит от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создал воспитатель. В основе подбора комплекса гимнастики лежит имеющийся у детей двигательный опыт. В любой вариант комплекса включаются корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Большинство вариантов комплексов для детей старшей и подготовительной групп рассчитаны на большую самостоятельность, т.к гимнастика после сна, кроме вышеуказанных целей, имеет еще одну – приучить детей разминаться после сна. Следует стремиться к тому, чтобы дети помнили упражнения, их очередность и осознанно выполняли комплекс.

3. Организация физкультурных занятий

В группах детей от 3 до 7 лет проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно - на свежем воздухе. **Содержание занятий подробно изложено в ООП ДОУ с учетом комплексной программы «Детство». На основе программы составляется перспективный план на учебный год с учетом приоритетов дошкольного учреждения, изложенных в данной программе.** Это позволяет создать оптимальный двигательный режим.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность. Главное для самых маленьких – доставить им как можно больше удовольствия, научить использовать и ориентироваться во всем пространстве зала или площадки, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки.

В среднем возрасте основное внимание инструктор по физическому воспитанию направляет на развитие физических качеств, прежде всего выносливости силы, которые станут основой качественной физической подготовки.

В старшем возрасте уделяется большое внимание физической подготовленности детей, основным мы считаем создание условий для реализации интересов детей, раскрытие их двигательных способностей, воспитание самостоятельности. Длительность занятий составляет 20-35 минут. Формы обучения детей различны. Это разучивание новых сложных движений, которое проводится индивидуально, а более легких – по подгруппам. Индивидуальное обучение проходит не сложно, так как воспитатель занимается со все группой, закрепляя и отработывая хорошо знакомые движения, а инструктор по ФК – обучает новым движениям остальных. Когда движения освоены всеми, его отработывают и включают в комплекс гимнастик.

4. Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий

Комплекс утренней гимнастики составляется на неделю вперед (допустимо использовать готовые комплексы из литературы или картотеки). Непременное условие – весь двигательный материал, предлагаемый детям, должен быть хорошо отработан и закреплен на занятиях. Инструктор по физическому воспитанию старается разнообразить занятия не только по тематике, но и по форме проведения, все это указывается в перспективном плане. Перспективный план физкультурных занятий является основной схемой, по которой работает инструктор по физическому воспитанию.

Организация двигательной деятельности детей

<i>Вид двигательной деятельности</i>	<i>Физиологическая и воспитательная задача</i>	<i>Необходимые условия</i>
Движения во время бодрствования	Удовлетворение потребности в движении, Воспитание ловкости, смелости, гибкости	Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям.
Подвижные игры	Умение ребенка двигаться в соответствии с окружающими, в соответствии со словом взрослого и в соответствии с правилами игры.	Правила игры
Движения под музыку	Воспитание ритмичных движений	Музыкальное сопровождение
Зарядка или гимнастика после сна	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения.	Сразу после сна.

Гимнастика и массаж.	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц.	Обязательное наличие гимнастических пособий или непосредственное руководство руками взрослого.
----------------------	--	--

3.3. Организация питания детей в ДОУ

Нерациональное пищевое поведение большинства детей складывается под влиянием:

- низкой культуры родителей правильно питаться;
- отсутствия у родителей правильных и систематизированных знаний о здоровом питании;
- неправильной организации искусственного вскармливания и питания ребенка в раннем возрасте;
- агрессивной рекламы в СМИ, ориентированной на детей, предметом которой далеко не всегда является пищевые продукты, отвечающие принципам здорового питания.

Перечисленные факторы свидетельствуют о том, что у ребенка дошкольного возраста сложившиеся пищевые предпочтения впоследствии могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Среди наиболее значимых особенностей пищевого поведения детей в первую очередь следует назвать такие как: избыточное потребление соли, сахара, насыщенных жиров, недостаток микронутриентов в рационе питания, недостаточное потребление рыбы, молочных продуктов, овощей.

Приведем далеко не полный перечень элементарно зависимых, т.е. связанных с нерациональным питанием, заболеваний, при развитии которых фактор питания играет решающую роль: анемии, атеросклероз, болезни органов пищеварения, болезни щитовидной железы, гипертоническая болезнь, кариес зубов, кишечные инфекции, кишечный дисбактериоз, избыточная масса тела и ожирение, сахарный диабет.

Многие заболевания и состояния, в т.ч. проявления недостаточности тех или иных пищевых веществ, обуславливают нарушения роста и развития детей прежде всего интеллектуально. Именно поэтому профилактика среди дошкольников анемии, недостаточности йода, витаминов имеет исключительное социально-гигиеническое значение. Именно поэтому при организации питания в ДОУ так важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.

Основные принципы рационального питания

- строгое соблюдение времени и интервалов между кормлением;
 - завтрак продолжается 15-20 минут, полдник 10-15 минут, обед 20-25 минут, за 30 минут до еды должен быть отдых;
 - количество приемов пищи в ДОУ 5 раз;
 - правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы;
- Соблюдение условий правильного приема пищи и правил поведения ребенка во время еды;
- выдача готовых продуктов проводится только после снятия пробы и записи в бракеражном журнале готовых блюд с разрешением на их выдачу.

Меню составлено таким образом, что продукты, имеющие наиболее высокую пищевую и биологическую ценность, детям дают на завтрак и обед, поэтому воспитанники, которых родители забирают раньше, тоже их получают.

Рацион питания сбалансирован не только по макронутриентам (белки, жиры, углеводы), но и по микронутриентам (витамины и минеральные вещества). В меню используются продукты, обладающие повышенной пищевой и биологической ценностью, что позволяет скорректировать пищевую ценность рациона по содержанию микронутриентов и сформировать у детей привычку к употреблению таких продуктов. Рацион питания богат

свежими овощами и фруктами. В качестве напитков в рационе питания также присутствуют разнообразные соки, витаминизированные напитки. В целях обеспечения организма ребенка необходимыми биогенными элементами предусмотрено использование бутилированной питьевой воды, физиологически полноценной по минеральному составу.

3.4. Организация режима дня в ДОУ

Создание условий организации оздоровительных режимов для детей

- Организация режима дня ребенка в соответствии с особенностями индивидуально складывающегося биоритмологического профиля.
- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, укладывание на дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на свежем воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.
- Полная реализация следующих триад: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
- Достаточный по продолжительности дневной сон.
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями, поэтому в ДОУ есть два сезонных режима дня: холодный период и теплый период.
- Санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями.
- Воспитательно-образовательный процесс в ДОУ осуществляется в соответствии с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для дошкольного учреждения.
- Режим дня дошкольников соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 – 6 часов. Ежедневная продолжительность прогулки составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: до обеда и после дневного сна или перед уходом детей домой. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 – 12,5 часов, из которых 2 -2,5 часа отводят дневному сну. Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в ДОУ осуществляют заведующий ДОУ, старший воспитатель, медсестра.

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанная на индивидуально-психологическом подходе.
3. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
4. Диагностика среды жизнедеятельности ребенка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
5. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
6. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
7. Пропаганда ЗОЖ.

8. Обучение дошкольников ЗОЖ, приемам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за свое здоровье.