



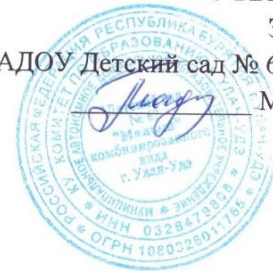
РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ
МУ Комитет по образованию
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ-САД № 62 «Малыш» (комбинированного вида)
670045, г. Улан-Удэ, ул. Сосновая, 19а, телефон 44-22-86, 55-21-87.

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
МАДОУ Детский сад №62 «Малыш»
Протокол № 4 от 30.05.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий
МАДОУ Детский сад № 62 «Малыш»
Мадусева Т.Д.



**ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«Будь здоров, Малыш!»**

Улан-Удэ
2022 г.

№	Содержание	Страница
1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
2.1	Актуальность программы	4
2.2	Цель и задачи программы	5
2.3	Основные принципы программы.	5
2.4	Ожидаемые результаты	6
3.	Содержательный раздел	6
3.1	Теоретическое обоснование и концептуальные основы программы	6
3.2	Механизм реализации программы	7
3.3	Вариативность форм и методов реализации Программы	9
3.4	Организация рациональной двигательной активности	12
3.5	Взаимодействие с родителями	16
4.	Мониторинг сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста	17
5.	Ожидаемые результаты реализации программы.	17
6.	Список используемых источников	19
7.	Приложение	18
	Приложение 1 «Тематический план»	20
	Приложение 2 «План работы с родителями и формы взаимодействия по реализации Программы	26
	Приложение 3 Мониторинг эффективности реализации программы	29

1. Паспорт программы

Наименование программы	«Будь здоров, Малыш» – программа по формированию основ здорового образа жизни у детей
Направленность программы	Образовательная
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2013, N 19, ст. 2326); • Приказ Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155 (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384) • «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05. 2013 г. N 26 (Зарегистрировано Минюсте РФ 29.05. 2013 г., N 28564). • Приоритетный национальный проект «Образование»; • Национальная доктрина образования в Российской Федерации
Цель программы	Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих
Целевая аудитория	Воспитанники МАДОУ №62 «Малыш» (2-7 лет)
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Повышение уровня представлений о ценности здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами; ✓ Повышение количества детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о ценности здорового образа жизни в повседневной жизни; ✓ Сформирована система представлений у дошкольников об элементарных приемах оказания первой доврачебной помощи и правилах безопасного поведения в окружающей среде; ✓ Сформировано ценностное отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни; • Повышение компетентности педагогов и родителей в вопросах, содействующих формированию здорового образа жизни в работе с детьми

2. Пояснительная записка

2.1 Актуальность программы

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15- 20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Одной из проблем повышения уровня здоровья подрастающего поколения является формирование культуры здоровья, осознания высокой ценности здоровья и потребности следовать принципам здорового образа жизни. Данной проблемой занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии, психологии, экологии и педагогики. Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни – процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Решение данной проблемы находит свое отражение в приоритетном проекте "Формирование здорового образа жизни", утвержденном президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 26 июля 2017 г. №8). Его целью является увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни, путем формирования у них ответственного отношения к своему здоровью.

Кроме того, согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. В приказе Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155 – одной из пяти образовательных областей является образовательная область «Физическое развитие», содержание которой направлено на достижение целей здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- ✓ сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- ✓ воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ формирование представлений о здоровом образе жизни.

Дошкольный период считается более благоприятным с целью формирования здорового образа жизни (ЗОЖ).

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. ЗОЖ – это не просто совокупность освоенных познаний, а стиль существования, адекватное поведение в разных ситуациях. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни.

Применение в работе ДОУ программы повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку; формирует положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

2.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих

Реализация программы предусматривает решение следующих **задач:**

1. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
2. Закреплять представления детей о целостности человеческого организма, взаимосвязи образа жизни и здоровья человека.
3. Научить определять ситуации, в которых может возникнуть угроза жизни и здоровью, оказывать первую доврачебную помощь, узнавать признаки настораживающего поведения со стороны окружающих и избегать опасности.
4. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.
5. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.
6. Воспитывать гуманную, социально активную личность, способную понимать и любить окружающий мир, природу и бережно к ним относиться.
7. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровье сберегающем пространстве ДОУ.

2.3 Основные принципы программы.

1. Принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками).
2. Принцип системности – занятия проводят в течение целого года при гибком распределении содержания в течение дня.
3. Принцип деятельности – включение ребенка в игровую, познавательную, поисковую и другие виды деятельности с целью стимулирования активной жизненной позиции.
4. Принцип последовательности – любая новая ступень в обучении ребенка опирается на уже освоенное в предыдущем.
5. Принцип наглядности – связан с особенностями мышления дошкольников (до 5 лет – наглядно-действенное, после 5 лет – наглядно-образное).
6. Принцип дифференцированного подхода – решаются задачи эффективной педагогической помощи воспитанникам в совершенствовании их личности, способствует созданию специальных педагогических ситуаций, помогающих раскрыть психофизические, личностные способности и возможности воспитанников.

7. Принцип возрастной адресованности – одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей.
8. Природосообразности – определение содержания, формы, средства и стиля взаимодействия с каждым ребенком на основе личностного знания о нем.

2.4 Ожидаемые результаты

- ✓ Повышение уровня представлений о ценности здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами;
- ✓ Повышение количества детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о ценности здорового образа жизни в повседневной жизни;
- ✓ Сформирована система представлений у дошкольников об элементарных приемах оказания первой доврачебной помощи и правилах безопасного поведения в окружающей среде;
- ✓ Сформировано ценностное отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни;
- ✓ Повышение компетентности педагогов и родителей в вопросах, содействующих формированию здорового образа жизни в работе с детьми

3. Содержательный раздел

3.1. Теоретическое обоснование и концептуальные основы программы

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения успехов. Дети — цветы жизни, это наше будущее. Здоровье — главное нации. Если здоровье — богатство, его надо сохранять. «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит народная мудрость».

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить. Не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье — это не только отсутствие болезней. Это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов, и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья. Большинство выпускников детских садов приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в последние годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% старшего дошкольного возраста, 10-25% дошкольников имеют отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, в шести-семилетнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления. Растёт число детей с отклонениями

органов пищеварения, костно-мышечной (нарушение осанки, сколиоз, мочеполовой, эндокринной систем. Дети в школу приходят читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт, слабо развитую моторику рук, у многих детей отсутствие физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

У детей с ослабленным здоровьем возрастает уровень тревожного ожидания неуспеха, усугубляющего поведенческие и нервно — психические отклонения, а это приводит к асоциальным формам поведения. У таких детей наблюдается переутомление, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников. Но и перспективы их дальнейшего их развития.

Статистика утверждает, что ухудшение здоровья детей зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, то есть от экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на 50% здоровья родители не могут повлиять, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

В Программе использованы идеи Ю.Ф. Змановского, И. И. Капалыгиной, И. В. Кривошеиной о воспитании здорового ребенка, теоретические основы психического развития и возрастнопсихологический подход Л.С. Выготского.

По мнению Ю. Ф. Змановского, здоровье по отношению к растущему организму следует рассматривать как «соответствие основных физиологических функций организма данному возрастному периоду или соответствие паспортного возраста биологическому». Е.А.Терпугова определяет здоровье как «механизм адаптации жизненного потенциала, расширение зон применения жизненных сил» И. В. Кривошеиной здоровье трактуется как «полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка».

Проблема воспитания здорового поколения приобретают в настоящее время всё большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных приоритетных задач детского сада.

3.2 Механизм реализации программы

Программа рассчитана на детей от 2 до 7 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия определяется возрастом детей (первая младшая группа – 10 минут, вторая младшая группа -15 мин, средняя группа 20 минут, старшая группа 25 минут, подготовительная к школе группа 30 минут).

Цикл занятий состоит из 8 блоков. После изучения каждого модуля проводится обобщающее занятие. Учебно-тематический план представлен в Приложении 1.

Блок	Тема	Содержание
-------------	-------------	-------------------

1 блок	«Как устроен человек»	Дети знакомятся с начальными представлениями о строении человеческого тела, особенностях организма, телосложения. Формирование способности управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения
2 блок	«Секреты здоровья»	Дети знакомятся с понятием «здоровье», правилами сохранения здоровья, положительном отношении к утренней гимнастике, режимом дня и его значением, закаливанию и гигиене (полезные и опасные бактерии), «здоровый» сон.
3 блок	«Здоровье и природа»	Дети знакомятся с источниками загрязнения окружающей среды, факторами, влияющими на здоровье человека, и укрепляющими его, результат взаимодействия человека и окружающей среды, с правилами поведения на природе во время грозы, во время пожара, правилах поведения при встрече с разными насекомыми. Учатся различать съедобные и ядовитые грибы. Закрепляют знания о поведении на водоёме. Приобщаются к способам безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях
4 блок	«Я, ты, он, она – вместе дружная семья»	У детей формируются способности управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения. Учатся различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Знакомятся со способами улучшения своего настроения и окружающих, толерантное отношение друг к другу. Развивается эмоциональный интеллект
5 блок	«Один дома»	У детей закрепляется представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека, о правилах пользования ими. закрепить знания об опасностях, которые ждут их на улице, правила дорожного движения; закрепить знания сигналов светофора, их значение, а так же обозначение дорожных знаков. Дети учатся говорить «нет», если старший приятель попытается вовлечь его в опасную ситуацию
6 блок	«Правильное питание»	Знакомство детей с продуктами здорового и нездорового питания, пропаганда здоровых продуктов. Формирование у детей осознанного подхода к своему питанию. Воспитание культуры поведения за столом. Продолжать знакомить детей с профессиями. Рассказать о работе повара. Закрепление полученных знаний о здоровом питании через знакомство с пословицами, поговорками, приучение детей к правильному

		пищевому поведению, своеобразному уважению к еде, рациональному подходу к выбору продуктов.
7 блок	«Советы Айболит»	Знакомство детей с аптечкой. Формирование навыков оказания первой элементарной помощи в необходимых случаях: травмы; ранения, ожоги; обморожения; при укусе клеща, при укусе ос, пчел. при укусе собак, кошек Знакомство детей о естественных факторах природы и 11 правилах закаливания. Знакомство детей с назначением бытовой химии. Правилами пользования
	«Друзья Айболита»	Формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни. Закрепление знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Воспитание у детей желания быть здоровыми, внимательно относиться к себе.

3.3 Вариативность форм и методов реализации Программы

Материал данной программы реализуется вовремя непосредственно образовательной деятельности, и во время образовательной деятельности, организованной в режимных моментах, в утренние и вечерние часы, на прогулке. Предлагается разнообразная форма организации детей.

Непосредственно образовательная деятельность:

Объяснения, беседа, рассказ, рассматривание иллюстраций, рассказы из жизни, чтение литературных произведений, дидактические игры, моделирование ситуаций, использование современных образовательных технологий, просмотр специальных фильмов и мультфильмов.

Специально организованная деятельность:

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;
- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.);
- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками);
- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения;
- оздоровительный бег, босохождение;
- динамические паузы;
- бодрящая гимнастика (включающая корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);
- гимнастика пробуждения;
- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны);
- чесночно -луковая ингаляция;
- массаж;

- рациональное питание;
- психологическая поддержка;
- проектная деятельность;
- прием детей на улице в теплое время года;
- оснащение спортивного инвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки,

бассейна, спортивных уголков в группах

Совместная деятельность детей и педагога:

Наблюдения на прогулке, ситуации, общение, дидактические игры, продуктивная деятельность, игры-драматизации, игры-моделирования, тематические досуги, развлечения, индивидуальная работа по здоровьесбережению, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья.

Самостоятельная нерегламентированная деятельность детей:

- дидактические игры,
- рассматривание иллюстраций,
- сюжетные игры.

Занятия разнообразны по форме: дидактические игры, самостоятельные исследования, викторины, игровые познавательные программы, блиц - турнир эрудитов, викторины, в том числе и экологические, КВН, «Звездный час», задания требующие смекалки и знаний, работа. Расширению и закреплению полученных представлений способствуют; наблюдения, беседы, игры, прогулки, проблемные ситуации, опыты и др. Еще одним способом формирования у старших дошкольников мотивации к овладению представлениями о здоровом образе жизни является использование игровых форм обучения. Такой подход является естественным для детей дошкольного возраста, поскольку является ведущим видом деятельности в этом возрасте.

Методы работы с детьми: элементарная опытническая деятельность (наблюдение за ростом и развитием пыльных растений), беседы, наблюдения за работой помощника воспитателя (о поддержании чистоты в группе), методы решения проблемных задач («В каком городе люди будут здоровыми?»), игры творческого характера («Продолжи сказку»), дидактические игры («Какие продукты помогают сохранить здоровье?», «Чем питаются животные?» и т.п.), подвижные игры, чтение художественной литературы, эколого-оздоровительные прогулки, наблюдения за людьми, занимающимися спортом, изобразительное творчество («Нарисуй понравившееся растение»).

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	– щадящий режим (адаптационный период); – гибкий режим
2.	Физические упражнения	– утренняя гимнастика; – физкультурно-оздоровительные занятия; – подвижные и динамические игры; – спортивные игры; – пешие прогулки (походы, экскурсии)

3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> – умывание; – мытье рук; – обеспечение чистоты среды; – занятия с водой (центр вода и песок)
4.	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> – проветривание помещений; – сон при открытых фрамугах; – прогулки на свежем воздухе; – обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> – развлечения, праздники; – игры-забавы; – дни здоровья
6.	Витаминотерапия	<ul style="list-style-type: none"> – витаминизация напитков
7.	Светотерапия	<ul style="list-style-type: none"> – обеспечение светового режима
8.	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> – музыкальное сопровождение режимных моментов; – музыкальное оформление фона занятий; – музыкально-театральная деятельность
9.	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> – дыхательная гимнастика; – пальчиковая гимнастика; – игровой массаж
10.	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> – экологическое воспитание; – периодическая печать; – курс бесед; – специальные занятия

Методика работы с детьми строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребенком, как увлекательная проблемно-игровая деятельность, делая акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении определенных ситуационных задач.

Решая проблемные ситуации, дети воспринимают знания без отрыва от жизни, не разобщено, а целостно, легче и эффективнее осваивая их.

Специфика ситуационной задачи заключается в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный характер. Поэтому, с одной стороны, в ее решении ребенок использует имеющиеся у него знания, умения и навыки, а с другой – совершая поисково-практические действия, самостоятельно открывает новое знание, приобретает новые умения.

Еще одно преимущество ситуационных задач – это возможность интеграции в одной задаче разнообразного содержания. Используются ситуационные задачи разных типов. Это и построение задач на основе программного содержания по разделам, и создание практико-ориентированных задач, требующих экспериментирования и прикладных действий детей. А также задачи из реальной жизни, задачи на применение знаний, умений и навыков на значимом для ребенка материале.

Интеграция с другими образовательными областями:

- ✓ социально-коммуникативное развитие;
- ✓ познавательное развитие;
- ✓ речевое развитие;
- ✓ художественно-эстетическое развитие;
- ✓ физическое развитие.

Условием интеграции становится насыщение разных видов детской деятельности (игра, экспериментирование, познание, общение) информацией о культуре здоровья и об основах здорового образа жизни с последующим формированием на этой базе эмоционально - положительного отношения к данному процессу.

Программа пронизывает все виды деятельности дошкольника, и осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей.

3.4 Организация рациональной двигательной активности

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

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> — физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; — сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; — медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
2.	Формы организации физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> — физические занятия в зале и на спортивной площадке; — туризм (прогулки –походы); — дозированная ходьба; — оздоровительный бег; — физкультминутки; — физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; — утренняя гимнастика; — индивидуальная работа с детьми.
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	<ul style="list-style-type: none"> — традиционные; — игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. — сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например; — тематические занятия; — занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;

		<ul style="list-style-type: none"> — занятия –походы; — занятия в форме оздоровительного бега; — музыкальные путешествия; — занятия на «экологической тропе».
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Примерный двигательный режим

Формы организации	Особенности организации и длительность					
	Первая младшая группа 2-3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4 -5 лет	Старшая группа 5 -6 лет	Подготовительная к школе группа 6 -7 лет	
1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»						
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин	
Физическая культура на улице	1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин	
Музыка (часть занятия)	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 9 мин	2 раза в неделю 11 мин	
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня						
Утренняя гимнастика	Ежедневно					
	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день					
	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры, упражнения				Целенаправленное обучение на каждой прогулке		
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке					
	3-5 мин	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин
Физкультурная минутка (в середине статистического занятия)	1-3 мин	1-3 мин	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия			
	-	-	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю					
	3-5 мин	5-10 мин	10- 15 мин	15 мин	15 -20 мин	20 мин
Гимнастика после		Ежедневно				

дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	15 мин	15 мин	15мин	15 мин
Минутки здоровья	Ежедневно					
	-	-	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25мин	1разв неделю 30 мин
Инд и подгрупповая работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки					
	3-5 мин.	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
3. Активный отдых						
Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
		15 мин	20 мин	25 мин	40 мин	40 мин
Физкультурный праздник	1-2 раза в год					
				40 мин	50 мин	60 мин
День здоровья	-	2 раза в год (сентябрь /май)				
4. Самостоятельная двигательная деятельность						
Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					

Организации физического воспитания направлена на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Физическое развитие детей второго года жизни организуется в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляются по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин., - в средней группе - 20 мин., - в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей всех возрастных групп организованы занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности и профилактики утомления в детском саду проводятся ежедневные прогулки.

Для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа.

На прогулке созданы все условия (спортивно-игровое оборудование, спортивные принадлежности) для самостоятельной двигательной активности детей.

В структуре прогулки обязательно предусмотрены подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения.

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками и педагогами в соответствии с имеющимися условиями. Основной принцип закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедур.

Система включает:

- специальные закаливающие процедуры;
- закаливание с помощью естественных природных средств.

В летний период проводятся солнечные и воздушные ванны.

- Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды воспитанников.

- Сквозное проветривание в холодный период года проводится кратковременно (5-10 мин.) без воспитанников. В теплый период – в течение всего времени при отсутствии воспитанников в помещении.

– Утренняя гимнастика проводится ежедневно: в холодное время – в зале, в теплое время – на улице. Одежда облегченная.

- Во время дневного сна обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температурой воздуха в помещении.

- В жаркие дни- обливание водой. При проведении закаливающих мероприятий учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, медицинские противопоказания и эмоциональный настрой.

3.5 Взаимодействие с родителями

С целью повышения педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здорового образа жизни у дошкольников определены задачи по взаимодействию с родителями в рамках реализации Программы:

- ✓ обучение родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно- психологического климата;
- ✓ оказание конкретной практической помощи семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- ✓ привлечение родителей к осуществлению воспитательно-образовательного процесса, созданию здоровой среды.

План работы с родителями и формы взаимодействия по реализации Программы представлены в Приложении 2.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры, педиатра).
- Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем *план изучения семьи*:

1. структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
2. основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);
3. стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
4. социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
5. воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.

- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

4. Мониторинг сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Результатом освоения Программы становится ребенок, не только овладевший основными культурно-гигиеническими навыками, самостоятельно выполняющий доступные возрасту гигиенические процедуры, но и соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни.

Это ребенок, который:

- имеет устойчиво сформированные ценности здоровья, здоровья окружающих его людей и общества в целом.
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представление о себе, своей самооценки, ощущает себя субъектом здоровой жизни;
- бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам, взрослым и предметному миру;
- осознает и разделяет нравственные эталоны жизнедеятельности, такие как гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и т.д.
- имеет представление о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Мониторинг сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста проводится 2 раза в год (сентябрь, май) по трем направлениям:

1. Выявление представлений детей о здоровом образе жизни (методика В. Г. Кудривцева, диагностический комплекс И. Новиковой);
2. Выявление умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста (наблюдения в режимные моменты, предложенные И. Новиковой и Е. А. Терпуговой);
3. Изучение сформированности ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни (игра «Закончи предложения»). Описание диагностического инструментария в Приложении 3.

5. Ожидаемые результаты реализации программы.

1) Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
- успешное освоение образовательной программы воспитанниками Учреждения ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
- рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
- активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.

2) Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

3) Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

- 4) Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- 5) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- 6) Повышение квалификации педагогов детского сада.
- 7) Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

6. Список используемых источников

1. Авдеева Н.Н., О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Авдеева Н.Н., О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина // СПб, «ДЕТСТВО -ПРЕСС» 2002,- 144с
2. Алешина Н.В. Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью
3. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н. Новгород, 1999.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2007
5. Голицына Н.С. Ознакомление дошкольников с социальной действительностью, М.,2005
6. Капалыгина, И. И. Формирование навыков здорового образа жизни: педагогическая поддержка / И. И. Капалыгина // Проблемы выживания. – 2006. – № 5. – С.13-18.
7. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья старшая группа. Методическое пособие для педагогов ДОУ /М.Ю. Картушина //– Санкт- Петербург «Детство -Пресс»,2004.- 256с
8. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М.Ю.Картушина //– М;ТЦ Сфера,2004.- 384с.
9. Козлова С.А., О.А.Князева, С.Е.Шукшина Программа «Я – человек», 1999
10. Кузнецова, М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М. Н.Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.
11. Новикова, И. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И. Новикова. – М.: Мозаика-синтез, 2010. – 96 с.
12. Терпугова, Е. А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста / Е. А. Терпугова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 254 с.
13. Фролова, Е. В. Условия формирования здорового образа жизни у дошкольников / Е. В. Фролова, К. И. Шишкина // Начальная школа плюс до и после. – 2010.– № 10. – С.17-21
14. Хромцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста М.,2005
15. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. М., 2005
16. Шорыгина Т.А. Осторожные сказки. Безопасность для малышей. М.,2003

Тематический план

№ п/п	Тема	
1 блок «Как устроен человек»		
1.1	«В гостях у Айболита»	Закрепить знания детей о понятии «здоровье». Уточнить правила сохранения здоровья. Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать здоровому образу жизни.
1.2	Как устроено тело человека.	Формирование начальных представлений о строении человеческого тела, особенностях организма, телосложения.
1.3	Глаза – мои помощники.	Познакомить детей со значением органа зрения. Сформировать у детей навыки ухода за глазами. Воспитывать у детей бережное отношение к глазам.
1.4	Чтобы уши слышали.	Познакомить детей со значением органа слуха. Научить ребёнка осознанно заботиться о своём слухе. Воспитывать привычку следить за чистотой своих ушей
1.5	Зачем человеку нос.	Сформировать у детей новые анатомо – физиологические понятия о строении и функциях органов дыхания. развивать аналитические способности. воспитывать желание улучшить экообстановку.
1.6	Внутренняя «кухня» человека.	Познакомить детей с системой органов пищеварения. Развивать аналитические способности. Воспитывать интерес к познавательной деятельности. Воспитывать у детей бережное отношение к глазам.
1.7	Кожа, её строение и значение.	Дать первоначальные представления о кожных покровах человека и животных. Познакомить с основными функциями кожи. Воспитывать осознанное желание у детей по уходу за кожей своего тела
1.8	Осанка – зеркало здоровья.	Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату
1.9	«Твой вечный двигатель»	Дать детям элементарные знания о сердце как о важном органе нашего организма; довести детей к мысли, что сердце нужно развивать и укреплять физическими упражнениями; научить детей находить пульс.
1.10	Зубы крепкие нужны, зубы крепкие важны	Дать некоторые представления о видах и значении зубов. Закрепить знания детей о способах укрепления зубов. Воспитывать осознанное желание заботиться о здоровье своих зубов

Обобщающее занятие «Загадки нашего тела»		
2 блок «Секреты здоровья»		
2.1	«Мальчики и девочки»	Формировать представления о внешнем виде и социальной роли мальчиков и девочек
2.2	«Уроки Айболита»	Формировать представления о режиме дня и его значении для здоровья. Рассмотреть режим дня детей данного возраста.
2.3	«Зв порядке- спасибо зарядке»	Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике. Формировать привычку здорового образа жизни
2.4	Чистота - залог здоровья	Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закрепить сформированность культурно – гигиенических навыков у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.
2.5	«Чего боятся микробы»	Формировать представление о здоровье (болезни) и факторах его формирующих; дать элементарные представления о микробах. Дать понятие вредные и полезные микробы, познакомить с простыми способами борьбы с бактериями.
2.6	«Что помогает мне быть здоровым»	Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников» здоровья
2.7	"Если хочешь быть здоров - закаляйся"	Формировать представление о закаливании и его значении для здоровья: рассмотреть основные принципы закаливания; учить самостоятельно (в зависимости от состояния здоровья) проводить некоторые виды закаливания.
2.8	«Здоровый сон»	Формировать представления об организации «здорового» сна
2.9	«Личная гигиена»:	Познакомить с понятием «личная гигиена»: учить классифицировать предметы личной гигиены; формировать представления о личной гигиене и ее значении для здоровья; закреплять навык самостоятельного и аккуратного мытья рук, лица, своевременного пользования носовым платком, правильного пользования расческой, чистки зубов (дома).
2.10	«Спорт — это здорово!»	Формировать представления о значении физической культуры для здоровья
Обобщающее занятие Мини-викторина «С доктором Айболитом»		
3 блок «Здоровье и природа»		
3.1	«Влияние окружающей среды на человека»	Познакомить детей с источниками загрязнения окружающей среды, факторами, влияющие на здоровье человека, и укрепляющие его, результат взаимодействия человека и окружающей среды. Развитие логического мышления, умения строить умозаключения.

3.2	«Экстремальные ситуации в природной среде»	Познакомить детей с правилами поведения на природе во время грозы, во время пожара. Дать детям знания о правилах поведения при встрече с разными насекомыми
3.3	«Съедобные и несъедобные грибы»	Познакомить детей со съедобными и ядовитыми грибами, научить различать их по внешнему виду. Развивать речь, мышление, любознательность, наблюдательность
3.4	Правила поведения в водоеме	Формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру. Закрепить знания о поведении на водоёме. Обобщить представления об основных факторах водной среды. Развивать речь, мышление, любознательность, наблюдательность
3.5	Встреча с животными	Приобщать к способам безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях и учить следовать им при напоминании взрослых; (встреча с животными); расширять и уточнять представления о некоторых источниках опасности для окружающего мира природы
Обобщающее занятие «Мы идем в поход»		
4 блок «Я, ты, он, она – вместе дружная семья»		
4.1	«Я и другие»	Формирование способности управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения.
4.2	Вежливость на каждый день. Над чем можно смеяться, а над чем нельзя	Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих. Воспитывать у детей внимательное, толерантное отношение друг к другу.
4.3	Поручения дома и в детском саду	Проигрывание положительных поступков в специально подготовленной обстановке
4.4	Мои чувства. Мое настроение. Что делать если у тебя плохое настроение?	Формировать представления о взаимосвязи настроения и собственного здоровья
Обобщающее занятие познавательного- музыкального досуга «Мы вместе»		
5 блок «Один дома»		
5.1	Домашние опасности	Закрепить представление у детей об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека, о правилах пользования ими.
5.2	Очень подозрительный тип	Научить ребенка говорить «нет», если старший приятель попытается вовлечь его в опасную ситуацию
5.3	Правила поведения на улицах города	Закрепить знания об опасностях, которые ждут их на улице, правила дорожного движения; закрепить знания

		сигналов светофора, их значение, а также обозначение дорожных знаков
Обобщающее занятие «Что я знаю о своем доме»		
6 блок «Правильное питание»		
6.1	«Здоровое питание – здоровая жизнь»	Познакомить детей с продуктами здорового и нездорового питания, пропаганда здоровых продуктов; Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия
6.2	Правила питания»	Закреплять представления о правилах питания, учить классифицировать, развивать логическое мышление
6.3	Игра – конкурс «Сколькими способами можно есть?»	Формирование у детей осознанного подхода к своему питанию. Развитие способности к умозаключению. Воспитание культуры поведения за столом
6.4	Экскурсия на пищеблок	Продолжать знакомить детей с профессиями. Рассказать о работе повара. Воспитывать интерес к труду взрослых, учить обращать внимания на трудовые действия повара и результат его работы. Продолжать знакомить детей с предметами окружающей обстановки, расширять словарный запас
6.5	Копилка «Народная мудрость о питании».	Закрепить полученные знания о здоровом питании через знакомство с пословицами, поговорками приучать детей к правильному пищевому поведению, своеобразному уважению к еде, рациональному подходу к выбору продуктов.
Обобщающее занятие -открытое мероприятие по правильному питанию на тему: «Витаминная еда – поможет нам всегда»		
7 блок «Советы Айболита»		
7.1	Знакомство с аптечкой	Познакомить детей с аптечкой
7.2	Практическое занятие: «Как правильно сделать перевязку»	Формировать навыки оказания первой элементарной помощи в необходимых случаях: травмы; ранения. Уточнить с детьми причины возникновения ран и их последствия, научить детей правильно обрабатывать рану
7.3	Практическое занятие: «Первая помощь при ожоге»	Формировать навыки оказания первой элементарной помощи в необходимых случаях: ожоги;
7.4	Практическое занятие: «Первая помощь при обморожении»	Формировать навыки оказания первой элементарной помощи в необходимых случаях обморожения. Уточнить с детьми причины возникновения ран и их

	помощь при обморожении»	последствия, научить детей правильно обрабатывать рану
7.5	«Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья»	Беседа о правилах приёма воздушных и солнечных ванн.
7.6	Экскурсия в медицинский кабинет	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.
7.7	Практическое занятие: «Укусы животных»	Формировать навыки оказания первой элементарной помощи при укусе собак, кошек
7.8	Практическое занятие: «Укусы плеч, ос»	Формировать навыки оказания первой элементарной помощи при укусе ос, пчел.
7.9	Практическое занятие: «Клещи – это опасно»	Формировать навыки оказания первой элементарной помощи при укусе клеща
7.10	Бытовая химия. Польза и опасность	Познакомить детей с назначением бытовой химией. Правилами использования.
Обобщающее занятие «Собираем аптечку в поход		
8 блок «Друзья Айболита»		
8.1	Откуда берутся болезни	Расширение представлений о микробах, бактериях, вирусах, о путях попадания их в организм, о пользе и вреде для человека. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, заботу о нем
8.2	В гостях у Айболита	Формирование представлений у детей о лекарственных растениях, их значимости в жизни и здоровье человека. Закрепление ранее полученных знаний о растениях, диких животных.
8.3	Витамины и здоровый организм	Закрепление знаний детей о правильном питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Уточнение понятия «Витамины». Рассказ о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания
8.4	Закаливание	Формирование представлений детей о ценности закаливания и необходимости бережного отношения к здоровью, действия природных факторов оздоровления.
8.5	Сохрани свое здоровье сам	Закрепление умений детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знаний о несложные приемы самооздоровления, умений оказывать себе элементарную помощь
8.6	Если хочешь быть здоров	Формирование у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, а также культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.

8.7	Где прячется здоровье?	Формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни. Закрепление знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Воспитание у детей желания быть здоровыми, внимательно относиться к себе.
Обобщающее занятие «Праздник здоровья»		

**План работы с родителями и формы взаимодействия
по реализации Программы**

Месяц	Активные формы работы	Наглядная информация
1 год обучения		
Сентябрь	Анкетирование родителей на выявление социального заказа в воспитании и развитии детей	Папка-передвижка «Режим дня»
Октябрь	Групповые родительские собрания: Тема: «Здоровье детей»	Презентация для родителей Программы
Ноябрь	Семинар-практикум: «Профилактика простудных заболеваний» (Дыхание. Дыхательная гимнастика)	Буклет: «Формирование правильного дыхания»
Декабрь	Консультация «Физическое воспитание дошкольника в семье»	Буклет о закаливании детей в семье
Январь	Папка-передвижка «Игры зимой польза и безопасность»	Буклет: «Родительские заблуждения о морозной погоде»
Февраль	Брейн-ринг. Совместная игра детей с родителями: «Где прячется здоровье?»	Выставка методической и детской художественной литературы «Мудрое слово о здоровье».
Март	Всероссийское спортивное мероприятие «Лыжня России»	Фоторепортаж с соревнования
Апрель	Детско-родительский праздник «Папа, мама, я спортивная семья»	Фоторепортаж праздника, с оставление альбома «Семейные увлечения и традиции (пеший, лыжный, водный туризм)
Май	Ознакомление родителей с планом на летне-оздоровительный период	«Лето с мамой и папой» Рекомендательный материал
Июнь	Всероссийская массовая велосипедная гонка, посвящённая Всемирному Дню велосипедиста.	Видеосюжет с мероприятия
Июль	Консультация «Социальные факторы, негативно влияющие на здоровье детей» (шум, компьютер, телевизор, магнитофон)	Оформление материала для родительского уголка на тему: «Лекарственные растения родного края»
Август	Анализ по итогам работы за год	Презентация
2 год обучения		
Сентябрь	Консультация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»	Фотовыставка «Профилактика плоскостопия-игры для малышей».

		Информационный плакат «Ортопедическая гимнастика»
Октябрь	Мастер -класс «Гимнастика для глаз»	Информация на стенде, копилка советов офтальмолога
Ноябрь	Консультация «Шарики Су Джок как игровая технология оздоровительной направленности в образовательном процессе ДОУ».	Видеосюжет «Шарики Су Джок у нас в группах»
Декабрь	Консультация «Зимой гуляем-здоровье прибавляем»	Информация на стенде, сайте ДОУ в ВК
Январь	Школа родителей «Пальчиковые игры и развитие мелкой и общей моторики	Информация на стенде, копилка советов логопеда, инструктора по физической культуре, медицинской сестры
Март	Всероссийское спортивное мероприятие «Лыжня России»	Фоторепортаж с соревнования
Апрель	Семинар-практикум «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей» (советы инструктора физической культуры)	Информация на стенде, сайте ДОУ в ВК
Май	Ознакомление родителей с планом на летне-оздоровительный период	«Лето с мамой и папой» Рекомендательный материал
Июнь	Всероссийская массовая велосипедная гонка, посвящённая Всемирному Дню велосипедиста.	Видеосюжет с мероприятия
Июль	Консультация «Здоровый образ жизни»	Буклет: «Значение правильного питания»
Август	Анализ по итогам работы за год	Презентация
3 год обучения		
Сентябрь	Проект «Мамина колыбельная»	Презентация проекта, создание медиатеки
Октябрь	Групповое родительское собрание «Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	Презентация для родителей итогов реализации Программы
Ноябрь	Мастер- класс «Биоэнергопластика – здоровьесберегающая технология в ДОУ»	Информация на стенде, копилка советов логопеда, воспитателя логопедической группы
Декабрь	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	Информация на стенде, копилка советов музыкального руководителя

Январь	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера, телефона на здоровье ребёнка»	Буклет «Предупреждение негативного влияния компьютера, телефона на здоровье ребёнка»
Февраль	Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	Презентация выставки, видеосюжет
Март	Всероссийское спортивное мероприятие «Лыжня России»	Фоторепортаж с соревнования
Апрель	Детско - взрослый турнир «Футбол — это больше, чем игра»	Фотоотчет о событиях турнира
Май	Ознакомление родителей с планом на летне-оздоровительный период	«Лето с мамой и папой» Рекомендательный материал
Июнь	Всероссийская массовая велосипедная гонка, посвящённая Всемирному Дню велосипедиста.	Видеосюжет с мероприятия
Июль	Консультация «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ.	Информационный стенд- «Профилактика нарушения осанки у детей»
Август	Анализ по итогам работы за год	Презентация
4 год обучения		
Сентябрь	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	Информация на стенде, сайте ДОУ в ВК
Октябрь	Всероссийские соревнования по фоновой ходьбе «Человек идущий»	Презентация проекта
Ноябрь	Мастер-класс «Гидрогимнастика – как инновационная форма пальчиковой гимнастики»	Видеосюжет «С водой играем- пальчики развиваем»
Декабрь	Тренинг «Волшебные путешествия-медитация направленного воображения»	Буклет «Волшебные путешествия-медитация направленного воображения» (комплексы)
Январь	Конкурс стенгазет «Как я занимаюсь спортом».	Презентация проекта
Февраль	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	«Музыкальная картотека» сайте ДОУ в ВК
Март	Всероссийское спортивное мероприятие «Лыжня России»	Фоторепортаж с соревнования
Апрель	Консультация «У природы нет плохой погоды... Прогулки весной»	«Копилка идей для прогулок» информация на стенде, сайте ДОУ в ВК
	Ознакомление родителей с планом на летне-оздоровительный период	«Лето с мамой и папой» Рекомендательный материал

Май		
Июнь	Всероссийская массовая велосипедная гонка, посвящённая Всемирному Дню велосипедиста.	Видеосюжет с мероприятия
Июль	Школа родителей «Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций, снятия агрессии и невротических состояний, коррекция поведения ребенка».	Фотоотчёт «Ах как хорошо в садике живется...»
Август	Анализ по итогам работы за год	Презентация

Приложение 3

Мониторинг эффективности реализации программы

Мониторинг здоровья детей

Цель: выявить и определить эффективность реализации Программы на определенном этапе.

Критерием эффективности оздоровительной работы ДОУ служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Без информации о ходе промежуточных результатах, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен.

Образовательная область «Физическое развитие», диагностируется мониторингом в рамках Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е издание, доп.- М. Мозайка - Синтез, 2020- 368 с. и Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е издание испр. и доп. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2015 год -368 с. (так как инновационное издательство программы не отрицает и не заменяет предыдущие варианты Программы, а дополняет и расширяет их.) реализуемой в МАДОУ детского сада № 26 «Антошка».

Эффективность воспитательно – образовательной работы по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, а также адекватность организации здоровьесберегающей предметно -

пространственной среды определяется системой фронтального, оперативного и тематического контроля, проводимого согласно годовому плану Учреждения.

Мониторинг позволяет регистрировать состояние и изменения, дает материалы для сравнения, анализа и коррекции педагогического процесса.

В ДООУ разработана схема диагностики и мониторинга здоровья детей, под которой мы понимаем систему слежения за состоянием здоровья воспитанников, подразумевающую многократные наблюдения и сравнения.

Данные по заболеваемости, по группам здоровья, по уровню сформированности физических качеств, по адаптации детей к условиям Учреждения систематизируются, что позволяет проводить анализ здоровья дошкольников, обозначать основные проблемы и определять основные направления деятельности с учетом подхода к развитию каждого ребенка.

Задачи мониторинга здоровья:

определить группу здоровья ребенка и уровень физической подготовленности;

выявить и оценить положительные и отрицательные тенденции изменения здоровья ребенка;

разработать рекомендации по созданию условий, стимулирующих здоровьесбережение и физическое развитие воспитанников.

Методы изучения состояния здоровья дошкольников: медицинское обследование, наблюдение, проведение контрольных срезов, анализ и самоанализ, посещение занятий, опрос родителей.

Данные заносим в таблицы:

НАЗВАНИЕ	МЕСЯЦЫ								
	09	10	11	12	01	01	03	04	05
Антропометрические измерения	м/с В								м/с В
Определение группы здоровья и физкультурной группы каждого ребенка	врач В								врач В
Распределение всех детей по группам здоровья и динамика перехода из одной группы здоровья в другую	Вр В								Вр
Анализ заболеваемости и посещаемости (за 1 и 2 полугодие учебного года)					М/с				3
Анализ адаптации детей к	В	В	В						

условиям ДОУ									
Диагностика физической подготовленности детей	В								В
«Индекс заболеваемости»					В				В

Условные обозначения:

- З – заведующая, М/с – медсестра ДОУ, В – воспитатель, Вр – врач-педиатр

Ф. И. ребенка	Начало года				Конец года			
	рост	вес	группа здоровья	физк. группа	рост	вес	группа здоровья	физк. группа

Распределение детей по группам здоровья

Год	Всего детей в Учреждении	Группы здоровья (отмечается количество детей и % от общего числа детей в Учреждении)			
		1 группа здоровья	2 группа здоровья	3 группа здоровья	4 группа здоровья

Анализ заболеваемости детей

Год	Количество детей	Всего случаев	Пропущено дней по болезни
1 полугодие			
2 полугодие			
Итого			

Анализ посещаемости детей

Год	Число дней, проведенных детьми в ДОУ	Число дней, пропущенных детьми	Из них: Пропущено по болезни	Пропущено по другим причинам
	всего	всего	всего	всего
1 пол.				
2 пол.				
Итого				

**Уровень и структура инфекционных заболеваний
(указывается количество случаев)**

Заболевания	Годы					
	2022	2023	2024	2025	2026	В среднем
Дизентерия						
ОКИ						
Ветряная оспа						
Скарлатина						
Ангина						
Грипп						
ОРВИ						
Прочие заболевания						

**Выявление патологии в отклонении здоровья детей
(указывается количество детей)**

Виды патологии	Годы				
	2022	2023	2024	2025	2026
Часто болеющие дети					
Опорно-двигательный аппарат					
Снижение остроты зрения					
Снижение остроты слуха					
Нарушение речи					
ЗПР					
Умственное отклонение					
Травмы					

Результаты адаптации

Воспитатель _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Дата поступления	Дата окончания адаптации	Количество дней адаптации	Примечание
1.						
2.						

Краткие выводы, рекомендации родителям _____

Индекс заболеваемости детей

за _____ учебный год

Группы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сентябрь										
Октябрь										
Ноябрь										
Декабрь										
Январь										
Февраль										
Март										
Апрель										
Май										

Формула расчета индекса заболеваемости:

Количество дней, пропущенных по болезни за месяц x 100%

Количество детодней за месяц (по таблице посещаемости)