

Принята  
на Педсовете №1  
от 30.08.2020г.

«Утверждено»:  
Заведующий МБДОУ  
детским садом №9  
О.Н. Чаусова  
Приказ №80 от 01.09.2020г.

**Комплексно-целевая программа  
здоровьесбережения воспитанников  
МБДОУ детского сада № 9  
“Будьте здоровы наши дети”**

Разработали: Чаусова О.Н., заведующий  
МБДОУ детским садом №9  
Соломенникова В.В.,  
заместитель заведующего по ВМР  
МБДОУ детским садом №9  
официальный сайт ДОУ  
[МБДОУ детский сад № 9 : Образование \(npi-tu.ru\)](http://npi-tu.ru)

г. Новочеркасск, 2020

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3-6
2. Приоритетные направления в развитии системы здоровьесбережения в ДОУ на период с 2020 по 2023 г.г.....	6
3. Основные направления здоровьесберегающей деятельности МБДОУ в условиях реализации ФГОС ДО.....	7-14
4. План мероприятий по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности ДОУ .....	15-22
4.1. Обновление содержания здоровьесберегающего образования.....	15-17
4.2. Обновление системы воспитания с позиций здоровьесберегающей педагогики .....	18-21
4.3. Здоровьесберегающий мониторинг и контроль .....	21-22
5. Методическое обеспечение процесса здоровьесбережения .....	22-23
6. Психологическое сопровождение процесса здоровьесбережения участников образования .....	23-24
7. Повышение квалификации участников здоровьесберегающего образования .....	25-26
8. Взаимодействие с родителями, как участниками процесса здоровьесбережения .....	26-27
9. Глоссарий.....	27-30
10. Приложения.....	31-43
• Приложение №1 Модель здоровьесберегающего пространства ДОУ ....	31
• Приложение №2 Виды здоровьесберегающих технологий, используемых педагогами в работе с воспитанниками.....	32-33
• Приложение №3 Комплексный план оздоровительных мероприятий, направленный на снижение заболеваемости и укрепления здоровья воспитанников на холодный период .....	34-35
• Приложение №4 Комплексный план оздоровительных мероприятий, направленный на снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников на теплый период.....	35-36
• Приложение №5 Организация двигательного режима в ДОУ .....	36-37
• Приложение №6 Здоровьесберегающая деятельность ДОУ .....	37-38
• Приложение №7 ИГРОВОЙ МАССАЖ (интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки).....	38-43

## 1. Пояснительная записка

Комплексно-целевая программа здоровьесбережения воспитанников МБДОУ детского сада № 9 «Будьте здоровы наши дети» (далее Программа) разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей.

Первоосновой здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОУ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13;
- Приказ Минздрава России от 30.06.92 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;
- Приказ Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»;
- Приказ Минздрава России от N 60 от 14.03.95 «Об утверждении Инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов»;
- Методические рекомендации «Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы» (утв. Минздравом РФ, 1993);
- Инструктивно-методическое письмо Минобразования России «О гигиенических требованиях, максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000;
- Устав МБДОУ детского сада №9

Программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов здоровьесбережения воспитанников ДОУ в соответствии с ФГОС ДО, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации Программы в течение **3 лет**.

Приоритетной целью работы в ДОУ является: создание единого пространства для развития личности ребенка, физического и психического комфорта в условиях детского сада.

Программа разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно–оздоровительной работы в ДОУ:

- анализа управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно–методического обеспечения (Программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- материально – технического обеспечения (помещения, оборудование);
- финансового обеспечения (анализ финансовых возможностей для реализации Программы);
- комплексной оценки здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализа результатов физической подготовленности детей;
- характеристики физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

### **Цель здоровьесберегающей деятельности ДОУ**

Повышение эффективности воспитательно-образовательного процесса и оздоровительной работы посредством создания мотивации и условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательных отношений, как важнейшего фактора личностного развития ребенка.

### **Задачи здоровьесберегающей деятельности ДОУ**

1. Создать здоровьесберегающее образовательное пространство через системное использование здоровьесберегающих технологий в образовании детей дошкольного возраста с учетом требований ФГОС ДО.

2. Обеспечить здоровьесберегающий процесс нормативно-правовой, инструктивно-методической базой (организация непосредственно образовательной деятельности, циклограммы работы специалистов, графики работы кружков и секций и др.).
3. Разработать программно-методическое обеспечение системы здоровьесбережения (образовательной области «Физическое развитие»).
4. Создать и адаптировать систему мониторинга здоровья воспитанников на основе комплексного психолого-медико-педагогического подхода.
5. Обеспечить кадровую поддержку осуществления системы здоровьесбережения участников образовательных отношений (дети, родители, педагоги) в ДООУ в соответствии с ФГОС ДО к условиям реализации Основной образовательной программы дошкольного образования МБДООУ детского сада №9 (далее ООП ДО ДООУ).
6. Обеспечить организационно-педагогические условия инновационной здоровьесберегающей деятельности в ДООУ (внедрение проектов по здоровьесбережению по программе «Разговор о правильном питании» в систему работы детского сада).
7. Совершенствовать управленческое сопровождение системой здоровьесбережения.
8. Формировать здоровый образ жизни у всех участников образовательных отношений. Воспитывать у воспитанников бережное отношение к себе и своему здоровью.
9. Формировать у детей дошкольного возраста основ экологической культуры.
10. Формировать у детей дошкольного возраста культуру поведения и культуру общения.
11. Развивать у детей дошкольного возраста модели поведения, мотивации и установок, которые соответствуют общечеловеческим ценностям.

### **Предполагаемые результаты**

1. Снижение заболеваемости воспитанников.
2. Высокий уровень достижения планируемых результатов освоения детьми ООП ДО ДООУ без увеличения учебной нагрузки на воспитанников соответствии с СанПиН.
3. Адаптация выпускников ДООУ в обществе сверстников.
4. Сформированная мотивация на здоровый образ жизни.

5. Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.
6. Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, педагогов, родителей, медицинского персонала.
7. Эффективное использование развивающей предметно-пространственной здоровьесберегающей среды ДОУ.

## **2. Приоритетные направления в развитии системы здоровьесбережения в ДОУ на период с 2020 по 2023 г.г.**

1. Обеспечение необходимых нормативно-правовых, финансово-экономических, программно-методических, организационно-управленческих, кадровых, психолого-педагогических условий для комплексного решения проблемы сохранения и укрепления здоровья детей в условиях введения ФГОС ДО.
2. Гармоничное физическое и психическое развитие ребенка, обеспечивающее сохранение его индивидуальности, адаптацию к изменяющейся социальной ситуации, готовность к активному взаимодействию с окружающим миром.

### 3. Основные направления здоровьесберегающей деятельности ДОУ в условиях реализации ФГОС ДО

Направления	Ожидаемые результаты	Инструментарий отслеживания реализации ожидаемых результатов
1. Обновление содержания здоровьесберегающего обучения	1. Отбор и апробация содержания образовательной области «Физическое развитие»	календарно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО
	2. Адаптация к условиям ДОУ программы Т.А.Тарасовой «Я и мое здоровье» (для детей дошкольного возраста)	<input type="checkbox"/> конспекты; <input type="checkbox"/> здоровьесберегающий компонент к сюжетно – ролевым играм; <input type="checkbox"/> карты оценивания системы здоровьесбережения на занятиях
	3. Разработка системы использования современных педагогических технологий для здоровьесберегающей практики образования: <input type="checkbox"/> выработка здоровьесберегающих требований для использования моделирования, детского экспериментирования; <input type="checkbox"/> внедрение в практику работы здоровьесберегающих требований к проведению занятий.	<input type="checkbox"/> методические рекомендации для педагогов; <input type="checkbox"/> здоровьесберегающие требования к организации занятий
	4. Анализ внедрения в практику работы дошкольных групп ДОУ программы «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких и М.А. Филипповой	<input type="checkbox"/> анализ; <input type="checkbox"/> планирование; <input type="checkbox"/> план работы
	5. Создание и реализация проектов программы «Разговор о правильном питании»	описание содержания проектов на разные возрастные группы

	6. Подготовка пособия для воспитателей ДОУ «Метод проектов в реализации программы «Разговор о правильном питании»: «Веселый огород» и т.д.	методические рекомендации
--	--	---------------------------

2. Обновление системы воспитания с позиций здоровьесберегающей педагогики	1. Разработка ООП ДО ДОУ и программы развития на период до 2023 г. 2. Отбор содержания образовательных областей: <input type="checkbox"/> Социально-коммуникативное развитие; <input type="checkbox"/> Познавательное развитие	<input type="checkbox"/> управленческие решения по организации контроля за реализацией программы; <input type="checkbox"/> перспективное планирование мероприятий по тематике «Я и мое здоровье», «Уроки Здоровейки»; <input type="checkbox"/> диагностические карты для оценивания уровня знаний детей по образовательным областям «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»
	3. Разработка плана мероприятий по здоровьесбережению детей ДОУ	<input type="checkbox"/> план работы; <input type="checkbox"/> аналитические справки по организацию контроля за качеством мероприятий по тематике здоровьесбережения
	4. Интеграция содержания образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Физическое развитие», отработка содержания перспективных планов «Обучение детей правилам дорожного движения», «Обучение детей правилам пожарной безопасности»	анализ качества календарного планирования, интеграции ДОУ
	5. Разработка мониторинга развития здоровьесберегающей воспитательной среды МДОУ ДС №26	<input type="checkbox"/> анализ качества перспективного планирования; <input type="checkbox"/> анализ диагностических данных по культуре еды и поведения за столом, навыков этикета
	6. Разработка и реализация моделей воспитательной здоровьесберегающей среды групп	карты оценивания воспитательной здоровьесберегающей среды

<p>7. Разработка программы психологического сопровождения здоровьесберегающего образовательного процесса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> управленческие решения по контролю за реализацией программы;</li> <li><input type="checkbox"/> диагностические методики оценивания состояния психологического микроклимата в группах диагностические методики выявления тревожности детей;</li> <li><input type="checkbox"/> диагностические методики для анализа уровня адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада</li> </ul>
<p>8. Разработка и реализация проектов «Здоровьесберегающая развивающая среда групп в соответствии с ФГОС ДО»</p>	<p>положение о конкурсе, проекты</p>

<p>есберегающий мониторинг и контроль</p>	<p>1. Изучение нормативно – правовых, инструктивно-методических документов по организации здоровьесберегающего образовательного процесса и мониторинга в условиях реализации ФГОС ДО</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> пакет документов по здоровьесберегающему мониторингу;</li> <li><input type="checkbox"/> аналитические документы по результатам здоровьесберегающего мониторинга</li> </ul>
<p>2. Создание системы мониторинга здоровья воспитанников на основе комплексного психолого-медико-педагогического подхода</p>	<p>рекомендации к организации мониторинга</p>	
<p>3. Изучение и использование в практике работы ДОУ критериев для проведения диагностики здоровьесберегающей среды жизнедеятельности детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> образовательной;</li> <li><input type="checkbox"/> психологической;</li> <li><input type="checkbox"/> семейной;</li> <li><input type="checkbox"/> экологии места обитания</li> </ul>	<p>пакет критериев, рекомендации к их использованию</p>	

<p>4. Изучение и применение системы и комплексной методики психофизиологической и санитарно – гигиенической экспертизы инновационных образовательных программ и технологий в целях адаптации их к условиям образовательного учреждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> программы Т.А.Тарасовой « Я и мое здоровье»;</li> <li><input type="checkbox"/> программы З.И. Тюмасевой « Я – человек, ты – человек, мы – люди»;</li> <li><input type="checkbox"/> программы И.П.Шелухиной « Мальчики и девочки»</li> </ul>	<p>анализ педагогической и здоровьесберегающей экспертизы</p>
<p>3. Разработка документационного обеспечения здоровьесберегающей деятельности (карты сопровождения, карты развития детей, индивидуальные программы развития детей с ОВЗ, паспорта здоровья групп, карты оценивания психоэмоционального состояния детей в условиях инноваций)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> контроль за ведением перечисленных документов;</li> <li><input type="checkbox"/> управленческие решения</li> </ul>
<p>6. Мониторинг социализованности воспитанников</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> анализ полученных мониторинговых данных,</li> <li><input type="checkbox"/> управленческие решения</li> </ul>
<p>7. Мониторинг уровня профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> создание карты оценивания уровня профессиональной компетентности педагогов,</li> <li><input type="checkbox"/> разработка системы тестовой диагностики для педагогов,</li> <li><input type="checkbox"/> разработка диагностической карты для педагогов,</li> <li><input type="checkbox"/> уточнение критериев оценивания уровня и качества инновационной здоровьесберегающей деятельности педагогов</li> </ul>	<p>пакет карт оценивания, диагностических карт, профессиограмм, карт личностного роста каждого педагога</p>

4. Научно – методическое обеспечение процесса здоровьесбережения	1. Разработка критериев оценивания уровня здоровьесберегающей, гигиенической, экологической грамотности и культуры детей дошкольного возраста.	критерии оценивания
	2. Систематическое обобщение позитивного педагогического опыта педагогов ДОО по вопросам здоровьесбережения	статьи и выступления на Всероссийских научно-практических конференциях
	3. Методическое обеспечение системы повышения профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения: <input type="checkbox"/> отбор инновационного содержания здоровьесберегающего образования (по образовательным областям «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие» интеграция образовательных областей; <input type="checkbox"/> отбор современных продуктивных форм методической работы; <input type="checkbox"/> внедрение в практику ДОО модели инновационной методической работы; <input type="checkbox"/> нормативное закрепление форм методической работы, направленных на повышение профессиональной компетентности педагогов, активизацию их творческой активности, готовности к разработке и реализации инновационной методической продукции	модель инновационной методической работы

4. Отработка системы самообразовательной деятельности педагогов в целях повышения профессиональной компетентности	<input type="checkbox"/> банк тем по самообразованию; <input type="checkbox"/> анализ состояния самообразовательной деятельности; <input type="checkbox"/> анализ уровня профессиональной компетентности педагогов
---	--

	<p>5. Пропаганда позитивного педагогического опыта педагогов ДОУ по вопросам здоровьесбережения на муниципальном, региональном, федеральном уровнях</p>	<p>сборники с публикациями позитивного опыта ДОУ</p>
	<p>4. Создание инновационной организационной структуры для реализации системы здоровьесбережения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> школы педагогического мастерства;</li> <li><input type="checkbox"/> рабочей группы;</li> <li><input type="checkbox"/> МО</li> </ul>	<p>приказы, план работы, управленческие решения</p>
<p>Психологическое сопровождение процесса здоровьесбережения участников образования</p>	<p>1. Нормативно-инструктивное обеспечение здоровьесберегающей деятельности педагога-психолога</p>	<p>пакет документов</p>
	<p>2. Программное обеспечение психологического сопровождения процесса здоровьесберегающего образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> создание и реализация Программы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса;</li> <li><input type="checkbox"/> создание и реализация Программы психолого-педагогического сопровождения взаимодействия с семьями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> управленческие решения,</li> <li><input type="checkbox"/> анализ реализации программ</li> </ul>
	<p>3. Обновление и стандартизация базы психодиагностического инструментария</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> инструментарий по выявлению влияния инноваций на психологическое здоровье участников образовательных отношений;</li> <li><input type="checkbox"/> диагностические материалы по выявлению освоенности знаний детьми;</li> <li><input type="checkbox"/> мониторинговые исследования по отдельным проблемам</li> </ul>

<p>4. Методическое и дидактическое обеспечение психолого-педагогического сопровождения процесса образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> создание каталогов психодиагностических и развивающих программ для детей;</li> <li><input type="checkbox"/> анонс новинок методической и научно-методической литературы по вопросам здоровьесбережения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> каталоги;</li> <li><input type="checkbox"/> практическое пособие для педагога;</li> <li><input type="checkbox"/> аннотации к новинкам литературы</li> </ul>
<p>5. Совершенствование научно-методического и методического обеспечения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> корректировка и реализация индивидуальных тематических планов работы с детьми с ОВЗ;</li> <li><input type="checkbox"/> реализация и адаптация к условиям детского сада программы «Азбука общения» (Основы коммуникации) Л.М. Шипициной, О.В. Заширинской, А.П. Вороновой, Т.А. Ниловой для детей дошкольного возраста;</li> <li><input type="checkbox"/> внедрение и корректировка программы «Формирование положительного отношения к школе у детей старшего дошкольного возраста»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> индивидуальные тематические планы;</li> <li><input type="checkbox"/> наличие аналитических материалов по усвоению детьми программы;</li> <li><input type="checkbox"/> диагностические материалы по выявлению уровня усвоения знаний детьми</li> </ul>
<p>6. Разработка комплекса мероприятий по профилактике и преодолению синдрома психоэмоционального выгорания педагогов ДОУ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> управленческое решение,</li> <li><input type="checkbox"/> диагностические материалы изучения психоэмоционального состояния педагогов</li> </ul>
<p>7. Обеспечение системы повышения квалификации педагогов ДОУ в использовании здоровьесберегающих методов и приемов воспитания и обучения</p>	<p>управленческое решение по реализации плана повышения квалификации педагогов</p>
<p>8. Организация мониторинга психоэмоционального состояния детей (уровень адаптации к условиям школьного обучения, уровня тревожности детей, самооценка)</p>	<p>диагностические материалы, рекомендации педагогам и родителям</p>

9. Организация образовательного мониторинга: выявление уровня усвоения инновационных образовательных программ	материалы психологической диагностики, методики обследования детей по уровню готовности к школе
10. Мониторинг психологического обеспечения профилактики отклоняющегося поведения	диагностические методики
11. Мониторинг уровня готовности ребенка к обучению в школе	аналитические данные, управленческие решения
12. Совершенствование педагогического мониторинга (состояние психологического микроклимата в коллективе, способы реагирования в конфликте, коммуникационные способности педагогов)	методики определения уровня психологического микроклимата, тестирование и анкетирование педагогов, анализ анкетных данных, методические рекомендации по повышению уровня коммуникации
13. Организация консультационной работы с родителями по вопросам развития детей, по коррекции отклоняющегося поведения	управленческое решение по реализации плана взаимодействия
14. Осуществление связи между постоянно действующей городской муниципальной психолого-медико-педагогической комиссией ( «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Диалог» г.Новочеркаска)	аналитические данные
15. Осуществление взаимосвязи со специалистами ДОУ, осуществляющими здоровьесбережение	материалы для педагогических консилиумов с результатами психологической диагностики детей

## 4. План мероприятий по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности ДОУ

### 4.1. Обновление содержания здоровьесберегающего образования

№ п/п	Содержание мероприятий	Срок	Ответственные	Выход на результат
1	<input type="checkbox"/> разработка компонента здоровьесбережения для проведения физкультурных занятий с детьми; <input type="checkbox"/> разработка пакета материалов для организации индивидуального подхода к детям в ходе физкультурных занятий; <input type="checkbox"/> организация взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей по реализации данной программы; <input type="checkbox"/> пополнение материально-технической базы для реализации программы	2020 – 2021 гг.	Старший воспитатель  Старший воспитатель  Заместитель заведующего по ВМР  Заведующий ДОУ	подборка методической литературы  конспекты, карты оценивания системы здоровьесбережения  методические рекомендации для педагогов
2.	Создание дидактического комплекса для реализации программы Т.А. Тарасовой «Я и моё здоровье»	2020 – 2021 гг.	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	пакет материалов
3.	Организация смотра конкурса на лучшую РППС по здоровьесбережению в группах: <input type="checkbox"/> разработка положения о смотре-конкурсе;	2021 г.	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	положение, приказ

	□ выработка управленческого решения по результатам проведения смотр-конкурса.			
4.	Организация работы по описанию здоровьесберегающего компонента для проведения разных видов деятельности в дошкольных группах.	2020–2021уч.г.	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	описание
5.	Разработка здоровьесберегающего компонента для организации сюжетно-ролевых игр с детьми дошкольного возраста.	2020–2021уч.г.	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	материалы
6.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования.	Постоянно	Заведующий ДОУ	фонд методической литературы
10.	Дидактическое и методическое обеспечение занятий ОБЖ	2016 – 2018 г.г.	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	методическая литература
11.	Дидактическое и методическое обеспечение занятий по правилам дорожного движения.	2020 – 2021 г.г.	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	методическая литература
12.	Разработка календарно-тематического планирования по теме: «Этикет» для детей с 3 до 7 лет (с использованием пособия С.А. Насонкиной «Уроки этикета»)	2021г.	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	планы
13.	Внедрение в практику работы программы «Азбука общения» (основы коммуникации Л.М. Шипициной, О.В. Заширинской, А.П. Вороновой, Т.А. Ниловой).	2021 – 2022 уч.г.	Педагог-психолог, воспитатели ДОУ	программное обеспечение

14.	Создание дидактического комплекса для реализации перспективных планов по ОБЖ	2020– 2022 уч.г.	Старший воспитатель, воспитатели ДОУ	планы
15.	Разработка концепции здоровьесберегающего воспитания детей дошкольного возраста.	2020 – 2021 г.г.	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР Воспитатели ДОУ	концепция
16.	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	Согласно плана	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	план работы, материалы
17.	Организация здоровьесберегающего пространства: <input type="checkbox"/> собеседование с педагогами и специалистами об организации режима дня в группах; <input type="checkbox"/> создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе; <input type="checkbox"/> тренинги с воспитателями и специалистами по использованию здоровьесберегающих технологий в течении дня	Постоянно	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	анализ проведенных мероприятий
18.	Организация контроля за соблюдением режима освещения в группах	Постоянно	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	аналитические материалы
19.	Организация контроля за соблюдением САНПИН в группах, контроль за соблюдением режимных моментов.	Постоянно	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	анализ

## 4.2.Обновление системы воспитания с позиций здоровьесберегающей педагогики

№ п/п	Содержание мероприятий	Срок	Ответственные	Выход на результат
1.	Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения.	Ежегодно	Заведующий ДОУ	акты
2.	Разработка нового проекта Программы по здоровьесбережению в ДОУ до 2025 г.	2023г.	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	проект программы
3.	<p>Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности;</li> <li><input type="checkbox"/> разработка системы по обучению детей правилам дорожного движения;</li> <li><input type="checkbox"/> разработка системы занятий по Основам безопасности жизнедеятельности;</li> <li><input type="checkbox"/> доработка конспектов занятий по здоровьесбережению с детьми дошкольного возраста;</li> <li><input type="checkbox"/> создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения: оформление наглядности для детей и родителей</li> </ul>	2020 – 2021 уч. г.	<p>Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР</p> <p>Воспитатели и специалисты</p>	<p>перспективные планы</p> <p>перспективные планы</p> <p>планы</p> <p>конспекты, дидактическое обеспечение</p> <p>наглядность</p>
4.	Разработка и реализация мероприятий по предупреждению вирусных, респираторных и др. заболеваний.	Ежегодно	мед. сестра ДОУ	план мероприятий
5.	<p>Осуществление в практике ДОУ ДС системно-синергетического подхода к управлению здоровьесбережением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> описание стратегии работы по здоровьесбережению в ДОУ;</li> <li><input type="checkbox"/> разработка структуры управления</li> </ul>	2020 – 2021 гг.	<p>Заведующий ДОУ</p> <p>Старший воспитатель Заместитель</p>	аналитические материалы

	<p>вопросами здоровьесбережения;</p> <p><input type="checkbox"/> организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса;</p> <p><input type="checkbox"/> отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения;</p> <p>разработка системы работы по координации взаимодействия с организациями здоровьесбережения (поликлиники, центры, органы социального обеспечения);</p> <p><input type="checkbox"/> контроль за системой здоровьесбережения</p>		<p>заведующего по ВМР</p>	
--	---	--	---------------------------	--

6.	<p>Организация методической работы с участниками здоровьесберегающего процесса:</p> <p><input type="checkbox"/> проведение проблемных семинаров практикумов;</p> <p><input type="checkbox"/> организация практической конференции в рамках ДОУ</p> <p><input type="checkbox"/> организация педагогических чтений и др.</p>	<p>2020 – 2023 гг.</p>	<p>Заведующий ДОУ</p> <p>Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР</p>	<p>приказ, материалы</p>
7.	<p>Создание информационного банка данных по вопросам укрепления и сохранения здоровья участников образовательных отношений.</p>	<p>2020 – 2023 гг.</p>	<p>Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР мед.сестры</p>	<p>банк данных</p>
8.	<p>Контроль по вопросам здоровьесбережения в ДОУ:</p> <p><input type="checkbox"/> совещания; анализ состояния заболеваемости совещаниях;</p> <p><input type="checkbox"/> собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости;</p> <p><input type="checkbox"/> проведение рейдов по санитарно-гигиеническому состоянию помещений ДОУ;</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полугодие</p> <p>Постоянно</p>	<p>Заведующий ДОУ</p> <p>Заведующий ДОУ мед. сестра</p> <p>Заведующий ДОУ мед. сестра</p>	<p>протокол</p> <p>протокол</p> <p>справки</p>

	<p>□ организация персонального предупредительного контроля за соблюдением здоровьесберегающих требований к занятиям;</p> <p>□ организация тематического контроля за состоянием здоровьесбережения;</p> <p>□ организация персонального контроля за работой педагога-психолога;</p> <p>□ анализ тестирования детей по физическому воспитанию, организация медико-педагогического контроля за физкультурными занятиями.</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>2 раза в год</p>	<p>Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР Мед. сестра</p>	<p>справки, приказы</p> <p>справки, приказы</p> <p>справка, приказ, протоколы</p>
9.	<p>Создание кадровых, психологических, учебно-материальных, учебно-дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению:</p> <p>□ организация повышения квалификации педагогов ДОУ по здоровьесбережению;</p> <p>□ организация работы с родителями по созданию материальной базы для работы по здоровьесбережению;</p> <p>□ обеспечение ДОУ медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда</p>	<p>1 раз в 3 года</p> <p>Ежегодно</p> <p>Постоянно</p>	<p>Заведующий ДОУ, заместитель заведующего по ВМР Педагоги ДОУ</p> <p>Заведующий ДОУ</p>	<p>Направления на КПК</p> <p>план работы</p>

10.	Создание организационно-педагогических условий в ДОУ, осуществляющем здоровьесберегающую деятельность: <input type="checkbox"/> определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста; <input type="checkbox"/> внедрение в практику работы ДОУ современных форм организационно-методической работы.	2020-2023 гг.	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	описание работы
11.	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья.	2020-2023 гг.	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	банк, программа
12.	Организация взаимодействия между специалистами, организующими процесс здоровьесбережения: <input type="checkbox"/> система контроля; <input type="checkbox"/> собеседование	Постоянно	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	план

### 4.3.Здоровьесберегающий мониторинг и контроль

№ п/п	Содержание мероприятий	Срок	Ответственные	Выход на результат
1.	Изучение состояния здоровья детей дошкольного: определение групп здоровья	Ежегодно	Педагоги ДОУ мед.сестры	аналитические материалы
2.	Организация физиологического обследования детей дошкольного (антропометрия)	Ежегодно X и V	мед.сестра	карты развития детей
3.	Диагностика состояния микроклимата в группах	X и V	Педагог-психолог	аналитические материалы
4.	Проектирование оптимальной модели взаимодействия всех участников здоровьесберегающего воспитания и обучения	I раз в квартал	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	аналитические справки

5.	<p>Организация мониторинга освоения образовательных областей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> уровень воспитания гражданских чувств;</li> <li><input type="checkbox"/> культура поведения;</li> <li><input type="checkbox"/> культура общения;</li> <li><input type="checkbox"/> самостоятельность, КГН;</li> <li><input type="checkbox"/> экологическая культура</li> </ul>	Ежегодно X и V	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР воспитатели	аналитическая справка
6.	<p>Организация педагогического мониторинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе;</li> <li><input type="checkbox"/> разработка карты взаимосвязей в методической работе;</li> <li><input type="checkbox"/> самоанализ каждого педагога по уровню педагогических профессиональных качеств;</li> <li><input type="checkbox"/> создание банка профессиограмм педагогов и специалистов;</li> <li><input type="checkbox"/> анализ профессионального роста каждого педагога.</li> </ul>	Ежегодно V  V-VI Ежегодно V  Ежегодно V  Ежегодно	Старший воспитатель Заместитель заведующего по ВМР	анализ анкет  выход на годовой план  карты каждого педагога  профессиограмма карты
7.	<p>Психологический мониторинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> уровень готовности детей старшего дошкольного возраста к школьному обучению;</li> <li><input type="checkbox"/> уровень адаптации детей дошкольного возраста к условиям детского сада;</li> <li><input type="checkbox"/> уровень тревожности детей</li> </ul>	ежегодно XII-IV  IX  XII-IV	Педагог- психолог	аналитические материалы  аналитические материалы  анализ

## 5. Методическое обеспечение процесса здоровьесбережения

- программа «Азбука общения» (Основы коммуникации) Л.М. Шипициной, О.В. Защиринской, А.П. Вороновой, Т.А. Ниловой для детей дошкольного возраста;
- программа «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких и М.А. Филипповой;
- программа Т.А.Тарасовой « Я и мое здоровье»;

- программа З.И. Тюмасевой « Я – человек, ты – человек, мы – люди»;
- программа И.П.Шелухиной « Мальчики и девочки».
- методические наработки рабочей группы педагогов ДОУ (воспитание культурно-гигиенических навыков у воспитанников).

## 6. Психологическое сопровождение процесса здоровьесбережения участников образовательных отношений

№ п/п	Содержание мероприятий	Срок	Ответственные	Выход на результат
1.	Изучение нормативно-правовых, инструктивно-методических документов, регламентирующих работу педагога-психолога по здоровьесбережению	Постоянно	Педагог- психолог	пакет документов
2.	Подбор, оформление стандартизированных методик психологического обследования детей	2020-2021– уч.г.	Педагог- психолог	пакет методик
3.	Создание дидактического комплекса для обеспечения психодиагностики	2020-2021– уч.г	Педагог- психолог	пакет дидактических игр
4.	Разработка коррекционных программ для организации работы с детьми с проблемами в развитии: □ для работы с детьми с ОВЗ.	2020-2021– уч.г	Педагог- психолог	программа
5.	Организация работы с детьми старшего дошкольного возраста по программе «Азбука общения» (основы коммуникации Л.М. Шипицыной, О.В. Защиринской, А.П. Вороновой, Т.А. Ниловой).	2021-2023– уч.г	Педагог- психолог	программа, диагностика
6.	Реализация программы коррекционно-развивающих занятий с детьми подготовительной группы по формированию положительного отношения к школе.	2021-2023– уч.г	Педагог- психолог	программа
7.	Реализация плана «Подготовка к школе детей подготовительной группы»	2021-2023– уч.г	Педагог- психолог	материалы к занятиям

8.	<p>Реализация комплекса мероприятий по профилактике и преодолению синдрома психоэмоционального выгорания педагогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> проведение анкетирования;</li> <li><input type="checkbox"/> проведение индивидуальных консультаций с педагогами;</li> <li><input type="checkbox"/> проведение тренинговых занятий с отдельными категориями педагогов.</li> </ul>	<p>постоянно</p> <p>2021-2023– уч.г</p>	<p>Педагог-психологи</p>	<p>анализ анкет, наблюдений план, материалы консультаций материалы к тренингу</p>
9.	<p>Организация педагогического совета для педагогов «Физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ ДС »</p>	<p>2020г.</p>	<p>Старший воспитатель</p>	<p>материалы</p>
10.	<p>Организация мониторинга психоэмоционального состояния детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> уровень адаптации к условиям детского сада;</li> <li><input type="checkbox"/> уровень адаптации детей подготовительной группы к условиям школьного обучения;</li> <li><input type="checkbox"/> уровень тревожности детей;</li> <li><input type="checkbox"/> влияние инноваций на состояние психологического здоровья детей</li> </ul>	<p>Ежегодно</p> <p>IX</p> <p>X-V</p> <p>XII</p> <p>Ежегодно</p>	<p>Педагог – психолог</p>	<p>анализ диагностических материалов аналитические материалы</p>
11.	<p>Организация образовательного мониторинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> усвоение ООП ДО ДОУ по образовательным областям</li> <li><input type="checkbox"/> овладение целевыми ориентирами</li> </ul>	<p>Ежегодно</p>	<p>Воспитатели, педагог-психолог, старший воспитатель</p>	<p>диагностические данные, диагностические материалы</p>
12.	<p>Организация психологического мониторинга отклоняющегося поведения.</p>	<p>Ежегодно</p>	<p>Педагог- психолог</p>	<p>рекомендации педагогам</p>
13.	<p>Участие в работе городских МО. конференциях, семинарах и др.</p>	<p>Согласно плана</p>	<p>Педагог- психолог</p>	<p>тезисы</p>
14.	<p>Тиражирование позитивного психолого-педагогического опыта в сборниках научно-практических конференций разного уровня</p>	<p>Ежегодно</p>	<p>Педагог- психолог</p>	<p>сборники статей</p>
15.	<p>Творческие отчеты педагога-психолога об организации психологического сопровождения инновационной деятельности</p>	<p>2022 – 2023 г.г.</p>	<p>Педагог- психолог</p>	<p>творческий отчет</p>

## 7.Повышение квалификации участников здоровьесберегающего образования

№ п/п	Содержание мероприятий	Срок	Ответственные	Выход на результат
1.	Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников		Заместитель заведующего по ВМР Старший воспитатель	программа
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий:</li> <li><input type="checkbox"/> организация и проведение семинара для воспитателей по теме «Здоровьесберегающее образование»;</li> <li><input type="checkbox"/> консультация «О роли медицинских знаний в решении вопросов здоровьесбережения»;</li> <li><input type="checkbox"/> диспут «Учитесь властвовать собой» о роли гуманистических подходов в воспитании и обучении детей»;</li> <li><input type="checkbox"/> консультация «Коммуникативное развитие ребёнка: проблемы и перспективы»;</li> <li><input type="checkbox"/> консультация «Организация двигательной активности детей дошкольного возраста»;</li> <li><input type="checkbox"/> круглый стол «Некоторые вопросы дифференцированного подхода к физическому воспитанию мальчиков и девочек»;</li> <li><input type="checkbox"/> консультация «К гармонии – через движение»;</li> <li><input type="checkbox"/> консультация «Осваиваем технологии социального развития дошкольников»;</li> <li><input type="checkbox"/> семинар-тренинг «Элементы психогимнастики и</li> </ul>	2020 – 2023 г.г.	<p>Заместитель заведующего по ВМР Старший воспитатель мед. сестры</p> <p>Учителя-логопеды</p> <p>Инструктор по физическому воспитанию</p> <p>Педагог- психолог</p>	<p>материалы, подборка методической литературы</p> <p>материалы, рекомендации воспитателям</p>

	аутотренинга); □ консультация «Эмоциональное состояние ребёнка-дошкольника и его педагогическая оценка в условиях образовательного учреждения»; педагогическая гостиная «Культура здоровья»		Старший воспитатель	
3.	Организация консультационного пункта для родителей и воспитателей по реализации программы ООП ДО ДОУ	Постоянно	Специалисты ДОУ	материалы

### **8. Взаимодействие с родителями, как участниками процесса здоровьесбережения**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание мероприятий</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Выход на результат</b>
1.	Создание банка нормативно-правовых, инструктивно-методических и локальных документов, регламентирующих взаимодействие с семьями воспитанников и обучающихся по вопросам здоровьесбережения.	2020– 2023уч.г.	Заведующий ДОУ, заместитель заведующего по ВМР Старший воспитатель	документы, локальные акты
2.	Создание банка данных по современным формам организации взаимодействия с родителями.	2020– 2023 уч.г.	Заместитель заведующего по ВМР Старший воспитатель	банк данных
3.	Организация системы методической работы по ознакомлению воспитателей и специалистов с проблемами организации работы с родителями на современном этапе	2020– 2023 уч.г.	Заведующий ДОУ, заместитель заведующего по ВМР Старший воспитатель	план
4.	Организация консультационного пункта для родителей и воспитателей по реализации программы ООП ДО ДОУ	Постоянно	Заведующий ДОУ, заместитель заведующего по ВМР Старший воспитатель	материалы

5.	Контроль за деятельностью участников здоровьесбережения по организации взаимодействия с семьей.	Постоянно	Заведующий ДОУ, заместитель заведующего по ВМР Старший воспитатель	план контроля
----	---	-----------	---	---------------

#### 4. ГЛОССАРИЙ

**Здоровье** (по Уставу ВОЗ) – состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезни.

**Критерии здоровья** – отсутствие болезни; нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда», полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни; способность к полноценному выполнению социальных функций.

**Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ** – в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение – важнейшее условие организации педагогического процесса ДОУ. В более узком смысле слова – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействия детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

**Технология** – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели, критериальной оценки

результатов. Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей; педагогов и родителей. Цель ЗСТ в ДОУ применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику д/с и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно ко взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Сопровождение** - это система профессиональной деятельности, направленная на создание социально-психологических условий для успешного воспитания, обучения и развития ребенка на каждом возрастном этапе.

**Виды ЗСТ в дошкольном образовании** – классификация ЗСТ по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в ДОУ.

- 1. Медико-профилактические технологии** в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.
- 2. Физкультурно-оздоровительные технологии** в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, реализация которых осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.
- 3. Здоровьесберегающие образовательные технологии** в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.
- 4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка** – технологии, обеспечивающие психологическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника.

**5. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов** дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов ДОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**6. Технологии валеологического просвещения родителей** – задача данных технологий – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

**Принципы ЗСТ в дошкольном образовании** – основные идеи, на которых базируются ЗСТ. К ним относится **обобщенная группа принципов:**

- **Гуманизации** – ведущий принцип образования, предполагающий приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогического процесса ДОУ;
- **Учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка** – необходимость использования первичной диагностики здоровья и валеологической культуры дошкольников, а также учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса;
- **Учета и развития субъективных качеств и свойств ребенка** в ходе воспитания и обучения, что означает соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретный вид деятельности, активности, инициативности и самостоятельности, своеобразия и характера жизненного опыта, а также поддержания этих качеств и свойств детской деятельности;
- **Субъект - субъектного взаимодействия** в педагогическом процессе, что предполагает свободу высказываний и поведения ребенка в разных формах организации педагогического процесса, проявление взаимных оценок и суждений взрослого и ребенка по разным поводам, воспроизведение по ходу такого взаимодействия индивидуального опыта, недопущения насильственных, жестких мер, ограничивающих порывы и желания ребенка.
- **Педагогической поддержки** – педагог должен помогать ребенку, испытывающему те или иные затруднения в процессе решения задач воспитания и обучения. Основной задачей для воспитателя становится решение совместно с ребенком сложной ситуации адекватными, приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами. Основным критерий данного принципа – удовлетворенность дошкольника самой деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности и дискомфорта.
- **Профессионального содружества и сотворчества** – обязательное профессиональное взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего педагогического

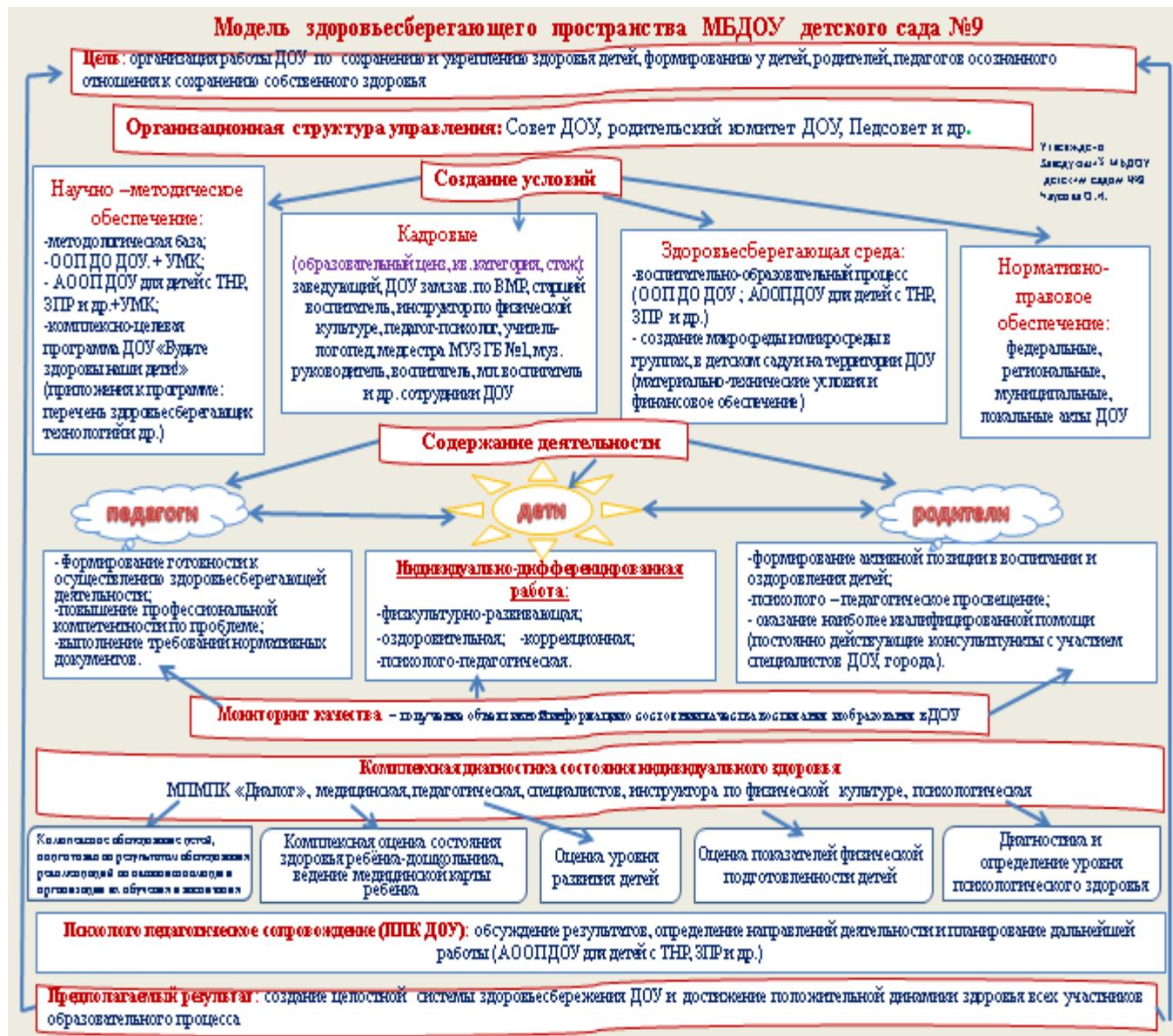
процесса, тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьесобогащения;

**- Систематичности и последовательности** в организации

здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса – систематическая работа по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

**- Синкретичности** – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьесобогащения в условиях педагогической технологии, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявить себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

Модель здоровьесберегающего пространства МБДОУ детского сада №9



**Виды здоровьесберегающих технологий, используемых педагогами  
в работе с воспитанниками МБДОУ детского сада №9**

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья, обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.</b>			
Физминутки (динамические паузы)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.	Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.	Воспитатели, специалисты ДОУ.
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в физкультурно-музыкальном зале, 1 раз в неделю на свежем воздухе.	Занятия проводятся в соответствии с программой по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо проветрить помещение. После занятия на свежем воздухе сменить одежду, форму просушить.	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Педагоги ДОУ используют элементы спортивных игр и сами игры.	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов и др.), звуки природы.	Воспитатели, специалисты ДОУ.
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп.	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.	Все педагоги ДОУ.
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Для всех возрастных групп.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).	Воспитатели, специалисты ДОУ.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога, тренажеры для глаз.	Все педагоги ДОУ.

	нагрузки с младшего возраста. Для всех возрастных групп.		
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы (если нет противопоказаний).	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	Все педагоги, инструктор по физической культуре, медсестра.
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.	Воспитатели.
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом.	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.	Воспитатели, педагог-психолог.
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, педагог-психолог.
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги ДОУ.
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач.	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.	Воспитатели, педагог дополнительного образования, педагог-психолог.
Технологии коррекции поведения	Занятия по 25-30 мин. с детьми старшего дошкольного возраста.	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку – дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий.	Воспитатели, педагог-психолог.
Психогимнастика	1-2 раза в неделю с детьми старшего дошкольного возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам.	Педагог-психолог.
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 25 мин. с детьми старшего дошкольного возраста.	Занятия используются для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.	Педагог-психолог.

Гимнастика звуковая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы и т.д.	Используется для психологической и развивающей работы, как фон.	Все педагоги ДОУ, медсестра.
Занятия из серии ОБЖ	1 раз в неделю в каждой возрастной группе (как самостоятельное занятие или часть занятия).	Могут быть включены в расписание занятий в качестве двигательного занятия, либо в свободную деятельность.	Все педагоги ДОУ, медсестра.

### Приложение №3

#### Комплексный план оздоровительных мероприятий, направленный на снижение заболеваемости и укрепления здоровья воспитанников на холодный период (соответствие СанПиН 2.4.1.3049-13)

№	Мероприятия	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1	Прием детей на свежем воздухе	Ежедневно на участке в зависимости от погодных условий.					
2	Проветривание	Ежедневно. Сквозное- в отсутствии детей в группе по графику.					
3	Утренняя гимнастика	В физкультурном зале или в группе (по графику).					
4	Физкультурные занятия.	Третье занятие на воздухе с учетом погодных условий.					
5	Физические минутки.	Ежедневно в середине занятий.					
6	Прогулка.	Ежедневно на участке 4-4,5 часа с учетом погодных условий.					
7	Соблюдение санэпидем. режима.	Ежедневно.					
8	Воздушно-температурный режим	Температура +20-+18С.					
9	Гимнастика пробуждения после дневного сна	Ежедневно.					
10	Закаливающие процедуры в соответствии с группой здоровья и сопутствующими заболеваниями.	Закаливание воздухом.	Воздушные ванны, солнечные ванны, облегченная одежда.				
		Закаливание водой.	Полоскание зева водой комнатной температуры. Мытье рук, умывание.				
11	Витаминотерапия.	С-витаминизация 3-х блюд, соки, овощи (второй завтрак).					
12	Лекарственная терапия. Фитотерапия.	Оксолитовая мазь (в нос) в течение 2-х недель.	Настой шиповника по 100 гр. в течение 10 дней.	Лук, чеснок (чесночные бусы, чесночные гренки).	Оксолитовая мазь (в нос) в течение 2-х недель. Настой шиповника по 100 гр. в течение 10 дней.	Лук, чеснок (чесночные бусы, чесночные гренки). Элеутерококк.	Поливитамины по рекомендациям врача детской поликлиники.
13	Музтерапия	Ежедневно. Музыкальное сопровождение режимных моментов. Музыкальное оформление фона занятий.					
14	Свето- и цветотерапия	Ежедневно. Цветовое и световое сопровождение среды учебного процесса. Обеспечение цветового режима.					
15	Дневной сон	Ежедневно с 13.00 до 15.00, 1мл.гр. с 12.00-15.00.					

5		
1 6	Рациональное питание. Йодотерапия.	В течение года режим сбалансированного питания. Сезонное меню.
1 7	Воспитание привычки ЗОЖ	В течение года. Щадящий режим (адаптационный период). Гибкий режим. Культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, уход за внешним видом, поведение за столом). Профилактика травматизма.
1 8	Профилактика кариеса	Полоскание полости рта теплой водой.
1 9	Кварцевание групповых комнат	По мере необходимости.
2 0	Профилактические прививки	Индивидуально, согласно возрастному календарю прививок.
2 1	Профилактический осмотр детей врачами- специалистами	Врач-педиатр еженедельно, по плану профилактических осмотров.

#### Приложение №4

### Комплексный план оздоровительных мероприятий, направленный на снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников на теплый период (в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13)

№	Мероприятия	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь
1	Прием детей на свежем воздухе	Ежедневно на участке независимо от погодных условий.					
2	Проветривание	Ежедневно. Сквозное - в отсутствии детей в группе по графику. Одностороннее- в присутствии детей.					
3	Утренняя гимнастика.	На свежем воздухе в зависимости от погодных условий.					
4	Физкультурные занятия	Третье занятие на воздухе с учетом погодных условий.					
5	Физкультурные минутки	Ежедневно в середине занятий.					
6	Прогулка	Ежедневно на участке 4-4,5 часа с учетом погодных условий.					
7	Соблюдение санэпидем. режима	Ежедневно.					
8	Воздушно-температурный режим	Температура +20 - +18С					
9	Гимнастика пробуждения после дневного сна	Ежедневно.					
10	Закаливающие процедуры в соответствии с группой здоровья и сопутствующими заболеваниями	Закаливание воздухом.	Воздушные ванны, солнечные ванны, облегченная одежда, сон с доступом свежего воздуха, босохождение.				
		Закаливание водой.	Полоскание зева водой комнатной температуры. Мытье рук до локтей, умывание, мытье ног. Игры с водой.				
11	Витаминотерапия	С-витаминизация 3-х блюд, соки, фрукты (второй завтрак).					
12	Лекарственная терапия	Глюконат кальция 1*10 дней					Элеутерококк
13	Музтерапия	Ежедневно. Музыкальное сопровождение режимных моментов. Музыкальное оформление фона занятий.					
14	Свето- и цветотерапия	Ежедневно. Цветовое и световое сопровождение среды учебного процесса. Обеспечение цветового режима.					
15	Дневной сон	1мл.гр. с 12.00 до 15.00, др. гр. с 13.00 до 15.30 ежедневно при открытых окнах (избегая сквозняка).					
16	Рациональное питание. Йодотерапия.	В течение года режим сбалансированного питания. Сезонное меню.					
17	Воспитание привычки ЗОЖ	В течение года. Щадящий режим (адаптационный период). Гибкий режим. Культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, уход за внешним видом, поведение за столом).					

		Профилактика травматизма.
18	Профилактика кариеса	Полоскание полости рта теплой водой.
19	Кварцевание групповых и спальных комнат	По мере необходимости.
20	Профилактические прививки	Индивидуально, согласно возрастному календарю прививок.
21	Профилактический осмотр детей врачами-специалистами	Врач-педиатр еженедельно, по плану профилактических осмотров.

## Приложение №5

### Организация двигательного режима в МБДОУ детском саду № 9

№ п / п	Формы организации	Группы, особенности организации, продолжительность											
		первая группа раннего возраста		1 младшая		2 младшая		средняя		старшая		подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	4-5 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	20-25 мин.	6-8 мин.	30-40 мин.	6-8 мин.	30-40 мин.	8-10 мин.	40-50 мин.	10-12 мин.	50 мин. - 1 ч.
2.	Физкультурные минутки	1-2 мин.	5-10 мин.	1-2 мин.	5-10 мин.	2-3 мин.	10-15 мин.	2-3 мин.	10-15 мин.	2-3 мин.	10-15 мин.	2-3 мин.	10-15 мин.
3.	Физкультурные занятия (2 в помещении, одно на воздухе)	10 мин. 3 р. в неделю.		10 мин. 3 р. в неделю.		15 мин. 3 р. в неделю.		20 мин. 3 р. в неделю.		25 мин. 3 р. в неделю.		30 мин. 3 р. в неделю.	
		6 мин. н.	30 мин. н.	6 мин. н.	30 мин. н.	9 мин. н.	45 мин. н.	12 мин. н.	1 ч. н.	15 мин. н.	1 ч. 15 мин. н.	18 мин. н.	1 ч. 30 мин. н.
4.	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	10 мин. 2 р. в неделю.		10 мин. 2 р. в неделю.		15 мин. 2 р. в неделю.		20 мин. 2 р. в неделю.		25 мин. 2 р. в неделю.		30 мин. 2 р. в неделю.	
		4 мин. н.	20 мин. н.	4 мин. н.	20 мин. н.	6 мин. н.	30 мин. н.	8 мин. н.	40 мин. н.	10 мин. н.	50 мин. н.	12 мин. н.	1 ч. н.
5.	Подвижные игры	8-10 мин. н.	40-50 мин. н.	8-10 мин. н.	40-50 мин. н.	8-10 мин. н.	40-50 мин. н.	15 мин. н.	1 ч. 15 мин. н.	15-20 мин. н.	1 ч. - 1 ч. 40 мин. ин.	20 мин. н.	1 ч. 40 мин. н.
6.	Физкультурные упражнения на прогулке	10-12 мин. н.	50 мин. н. - 1 ч.	10-12 мин. н.	50 мин. н. - 1 ч.	10-12 мин. н.	50 мин. - 1 ч.	10-15 мин. н.	50 мин. - 1 ч. 15 мин. н.	10 мин. н.	1 ч. 10 мин. ин.	10 мин. н.	1 ч. 10 мин. н.
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5 мин. н.	20-25 мин. н.	4-5 мин. н.	20-25 мин. н.	5-7 мин. н.	25-35 мин. н.	5-7 мин. н.	25-35 мин. н.	5-7 мин. н.	25-35 мин. н.	5-7 мин. н.	25-35 мин. н.
8.	Индивидуальная работа по развитию движений	12-15 мин. н.	1 ч. 1 ч. 15 мин.	12-15 мин. н.	1 ч. 1 ч. 15 мин.	12-15 мин. н.	1 ч. 15 мин. н.	12-15 мин. н.	1 ч. 1 ч. 15 мин. н.	10 мин. н.	50 мин. н.	10 мин. н.	50 мин. н.
9.	Спортивные игры	-		-		1 раз в неделю.		1 раз в неделю.		1 раз в неделю.		1 раз в неделю.	
						2 мин. н.	10 мин. н.	3 мин. н.	15 мин. н.	3 мин. н.	15 мин. н.	5 мин. н.	25 мин. н.
10.	Спортивные развлечения	1 раз в месяц - 15 мин.		1 раз в месяц - 15 мин.		1 раз в месяц - 20 мин.		1 раз в месяц - 20 мин.		1 раз в месяц - 25-30 мин.		1 раз в месяц - 30 мин.	

1	1.	Спортивные праздники, День Здоровья	-	-	1 раза в год-20мин.	2 раза в год-30мин.	2 раза в год-30 мин.	2 раза в год-30 мин.						
1	2.	Пешеходные прогулки, экскурсии	-	-	-	-	1 раз в квартал-25мин.	1 раз в квартал-30мин.						
1	3.	Занятия на тренажерах	-	-	-	-	1 раз в месяц -8 мин.	1 раз в месяц -10 мин.						
1	4.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно						
1	5.	<b>Итого:</b>	52 мин.-1ч.	4ч.15 мин. 4ч. 55 мин.	52 мин.-1ч.	4ч.15 мин. 4ч. 55 мин.	1ч. 05мин н 1ч.15 мин.	5ч.20 мин. 6ч.30мин н.	1ч.15 мин 1ч.40 мин.	6ч.30 мин. -7ч. 35 мин.	1ч.35мин. - 1ч.55мин.	7ч.35мин. - 8часов	1ч.45мин. -2ч.	7ч.45 мин. - 8часов
1	6.	<b>Требования СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменениями от 20.07.2015г.)</b>	-	-	-	-	1ч 12мин н 1ч 36мин н	6-8 часов	1ч 12мин-1ч 36мин	6-8 часов	1ч.12мин н-1ч 36мин	6-8 часов		

## Приложение №6

### Здоровьесберегающая деятельность МБДОУ детского сада №9

Составляющие здоровья	Показатели	Нормативно-правовое обеспечение	Ответственные	Контроль цель: оказание теоретической и практической помощи
Соматическое («срома»-тело)	Физическая культура цель: Создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. 2015г.)</li> <li>Образовательная программа ДОУ</li> <li>Программа развития ДОУ</li> <li>Дополнительные образ. программы</li> <li>Основная адаптиров. программа ДОУ</li> <li>Приказ №186/272 МО и МЗ РФ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ</li> <li>Зам. зав. по ВМР</li> <li>Инструктор по физической культуре</li> <li>Педагоги МДОУ</li> <li>Родители (законные представители)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ</li> <li>Зам. зав. по ВМР</li> <li>Медсестра МУЗ ГБ №1</li> <li>Инструктор по физической культуре</li> </ul>
	Режим дня цель: Сформировать биоритмы, биологические часы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>СанПиН 2.4.1. 3049-13(с изм. 2015г.)</li> <li>Образовательная программа ДОУ</li> <li>Программа развития ДОУ</li> <li>Дополнительные образ. программы</li> <li>Основная адаптиров. программа ДОУ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ</li> <li>Зам. зав. по ВМР</li> <li>Педагоги МДОУ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ</li> <li>Зам. зав. по ВМР</li> <li>Медсестра МУЗ ГБ №1</li> </ul>
	Питание цель: расширить представления о рациональном питании (объеме пищи, последовательность приема, разнообразие в питании, питьевой режим)	<ul style="list-style-type: none"> <li>СанПиН 2.4.1. 3049-13 (с изменениями от 20.07.2015г.)</li> <li>Приказ №186/272 МО и МЗ РФ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ (условия)</li> <li>Зам. зав. по ВМР</li> <li>Зам зав по АХР</li> <li>Повара</li> <li>Педагоги МБДОУ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ</li> <li>Зам. зав. по ВМР</li> <li>Медсестра МУЗ ГБ №1</li> </ul>

	Профилактика Специфическая: -прививки; -витамиотерапия; -фитотерапия и др.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Календарь прививок 5/272</li> </ul> Неспецифическая:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Медсестра МУЗ ГБ №1</li> <li>Педагоги МБДОУ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ</li> <li>Педиатр МУЗ ГБ №1</li> <li>Медсестра МУЗ ГБ №1</li> </ul>
	Санитарно-гигиенический режим цель: Создание условий для формирования начальных представлений о здоровом образе жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>СанПиН 2.4.1. 3049-13 (с изменениями от 20.07.2015г.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ (условия)</li> <li>Зам. зав. по ВМР</li> <li>Зам зав по АХР</li> <li>Педагоги МДОУ</li> <li>Младшие воспитатели</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ</li> <li>Зам. зав. по ВМР</li> <li>Медсестра МУЗ ГБ №1</li> </ul>
	Формирование знаний о самом себе цель: создание условий для формирования представлений о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека и др.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Образовательная программа ДОУ</li> <li>Программа развития ДОУ</li> <li>Дополнительные образ. программы</li> <li>Основная адаптиров. программа ДОУ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ</li> <li>Зам. зав. по ВМР</li> <li>Педагоги МБДОУ</li> <li>Родители (законные представители)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ</li> <li>Зам. зав. по ВМР</li> <li>Медсестра МУЗ ГБ №1</li> </ul>
Психическое («пейсихич» -душа)	Мозг - ЗУНЫ -ВНД = условия и стадии. Нарушения ВНД: -неадекватное поведение; - неврозы. цель: Создание условий для психологического комфорта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Образовательная программа ДОУ</li> <li>Программа развития ДОУ</li> <li>Дополнительные образ. программы</li> <li>Основная адаптиров. программа ДОУ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ</li> <li>Зам. зав. по ВМР</li> <li>Сотрудники МДОУ</li> <li>Родители (законные представители)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ</li> <li>Педагог-психолог</li> </ul>
Социальное («социал.»- окружение)	Ребенок - Социум (семья, ДОУ, школа, общество)- Общение (уважение, любовь, привязанность) и Права ребенка. цель: Создание условий для социализации и успешного обучения в школе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Конвенция ООН о правах ребенка</li> <li>Образовательная программа ДОУ</li> <li>Программа развития ДОУ</li> <li>Дополнительные образ. программы</li> <li>Основная адаптиров. программа ДОУ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ</li> <li>Зам.зав. по ВМР</li> <li>Педагоги МДОУ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МДОУ</li> <li>Зам. зав. по ВМР</li> <li>Педагог-психолог</li> </ul>

## Приложение №7

### ИГРОВОЙ МАССАЖ

#### Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки

##### Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

##### «Поиграем с носиком»

###### 1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

## **2. Основная часть**

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

## **3. Заключительный этап**

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

*Примечание.* Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

- Подходи ко мне дружок,  
И садись скорей в кружок.
- Носик ты быстрее найди,  
Тете Лене покажи.
- Надо носик очищать,  
На прогулку собирать.
- Ротик ты свой закрывай,  
Только с носиком гуляй.
- Вот так носик баловник!  
ОН шалить у нас привык.
- Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.
- Хорошо гулять в саду  
И поет нос: «Ба-бо-бу».
- Надо носик нам прогреть,  
Его немного потереть.
- Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

## **Массаж рук**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

## **«Поиграем с ручками»**

### **1. Подготовительный этап**

Дети растирают ладони до приятного тепла.

## 2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

## 3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. *Примечание.* Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? А ну  
быстрей лови кураж И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми, Никого не обойду.

С ноготками поиграю, Друг о друга их потру.

Потом руки «помечали», Плечи мягко разомну. Затем руки я  
помою, Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И  
тепло поберегу. Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора.

## Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных реф-латорно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

### «Поиграем с ушками»

#### 1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

#### 2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают сверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

**3. Заключительный момент** Дети расслабляются и слушают тишину.

*Примечание.* Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малышей достаточно 5—6 раз. Действия можно сопровождать стихами: - Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок.

- Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.
- Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.
- А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!
- А потом, а потом  
Покрутили козелком.
- Ушко, кажется, замерзло,  
Отогреть его так можно.
- Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.
  - А раз кончилась игра,
  - Наступила ти-ши-на!

### **Закаливающий массаж подошв**

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

#### **«Поиграем с ножками»**

##### **1. Подготовительный этап**

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1—2 капли на ладошку).

##### **2. Основная часть**

- а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- г) Похлопать подошву ладонью.
- д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
- е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
- ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

##### **3. Заключительный этап**

- а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Посидеть спокойно, расслабившись.

*Примечание.* Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

- Мы ходили, мы скакали,  
Наши ноженьки устали.  
Сядем все мы, отдохнем  
И массаж подошв начнем.
  - На каждую ножку крема понемножку.
  - Хоть они и не машина,
  - Смазать их необходимо!



### «Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5 — 30 мин	Ходьба и бег по ковру в носках	5 — 30 мин
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку, траве	5 — 45 мин	Ходьба по ковру босиком	5 — 30 мин
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5 — 60 мин	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу Бег босиком по полу	5 — 30 мин
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5—90 мин	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5 — 30 мин
Шестилетки	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 мин и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5 — 30 мин

