

СОДЕРЖАНИЕ

|  |
| --- |
| **Содержание……………………………………………………………………2** |
|  |
| **1. Целевой раздел……………………………………………………………**.3 |
| 1.1 Пояснительная записка…………………………………………………....3 |
| 1.2 Цели и задачи программы………………………………………………...5 |
| 1.3 Основные принципы построения программы…………………………...5 |
| 1.4 Значимые характеристики возрастных особенностей детей…………...6  1.5 Планируемые результаты освоения Программы………………………..7 |
|  |
|  |
| **2. Содержательный раздел………………………………………………….8** |
| 2.1 Содержание психолого – педагогической работы………………………8 |
| 2.2Способы, методы и формы реализации Программы…………………....9 |
| 2.3 Тематическое планирование работы по здоровьесбережению  с детьми………………………………………………………………………15 |
| 2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников…………………………….18 |
| **3. Организационный раздел………………………………………………**.21 |
| 3.1Требовани к развивающей предметно – пространственной среде…….21 |
| 3.2 Учебно – методическое обеспечение программы……………………...21 |
|  |

**1.  Целевой раздел**

* 1. **Пояснительная записка:**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Давным-давно Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья  дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Много лет назад немецкий ученый М. Петенкофер писал: «… не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Поэтому, начиная с раннего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

**Нормативно-правовая база:**

* Конвенция  ООН «О правах ребёнка».
* «Семейный кодекс РФ».
* Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».
* Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательногостандарта дошкольного образования»
* ООПДО«Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Росинка».

**1.2 Цели и задачи программы:**

**Цель:** Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

**Задачи:**

* Создание комфортного микроклимата в детском коллективе, в ДОУ в целом;
* Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и воспитательно-образовательной модели ДОУ.
* Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
* Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
* Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
* Повышение валеологической, медико-психолго-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.
  1. **Основные принципы построения программы:**

**-** Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.

- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.

- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.

- Контроль за физическим воспитанием .

- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.

- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

**1.4. Значимые характеристики возрастных особенностей детей**

**3-5  лет:**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

Ребенок владеет основными жизненно важными ***движениями*** (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

***Моторика*** выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности.У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается

Ребенок владеет элементарными ***гигиеническими навыками*** самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, прическе, пользуясь зеркалом, расческой).

**1.5. Планируемые результаты освоения Программы:**

- Снижение заболеваемости воспитанников.

- Высокий уровень достижения планируемых результатов освоения детьми образовательной программы ДОУ без увеличения учебной нагрузки на детей соответствии с СанПиН.

- Сформированная мотивация на здоровый образ жизни.

- Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.

- Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, педагогов, медицинского персонала.

- Эффективное использование предметно-развивающей здоровьесберегающей среды групп.

**2 Содержательный раздел**

**2.1. Содержание психолого–педагогической работы**

Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать ротпосле еды.

Совершенствовать умение самостоятельно одеваться, раздеваться. Приучать аккуратно складывать и вешать одежду,с помощью взрослого приводить ее в порядок (чистить, просушивать). Воспитывать стремление быть аккуратным, опрятным.

Приучать самостоятельно готовить свое рабочее место и убирать его после окончания занятий рисованием, лепкой, аппликацией (мыть баночки, кисти, протирать стол и т. д.)

Воспитывать у детей положительное отношение к труду, желание трудиться. Формировать ответственное отношение к порученному заданию (умение и желание доводить дело до конца, стремление сделать его хорошо).

Воспитывать умение выполнять индивидуальные и коллективные поручения, понимать значение результатов своего труда для других; формировать умение договариваться с помощью воспитателя о распределении коллективной работы, заботиться о своевременном завершении совместного задания. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам, взрослым.

Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в групповой комнате и на участке детского сада: убирать на место строительный материал, игрушки; помогать воспитателю подклеивать книги, коробки. Учить детей самостоятельно выполнять обязанности дежурных по столовой: аккуратно расставлять хлебницы, чашки с блюдцами, глубокие тарелки, ставить салфетницы, раскладывать столовые приборы (ложки,вилки, ножи).

Поощрять желание детей ухаживать за растениями и животными; поливать растения, кормить рыб, мыть поилки, наливать в них воду, класть корм в кормушки (при участии воспитателя).

В весенний, летний и осенний периоды привлекать детей к посильной работе на огороде и в цветнике (посев семян, полив, сбор урожая); в зимний период — к расчистке снега.

Приобщать детей к работе по выращиванию зелени для корма птицам в зимнее время; к подкормке зимующих птиц.

Формировать стремление помогать воспитателю приводить в порядок используемое в трудовой деятельности оборудование (очищать, просушивать, относить в отведенное место).

Развивать наблюдательность, умение ориентироваться в помещении и на участке детского сада, в ближайшей местности.

**2.2 Способы, методы и формы реализации Программы:**

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

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

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

• физические занятия в зале и на спортивной площадке

• утренняя гимнастика

• физкультминутки

• оздоровительный бег

• физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”

индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

* физические занятия в зале и на спортивной площадке
* утренняя гимнастика:

важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 5-7 раз) одного упражнения.

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

*Традиционная утренняя гимнастика*состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

*Игровая гимнастика* включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

*Гимнастика с использованием различных предметов* проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

* физкультминутки
* оздоровительный бег
* подвижные и спортивные игры– как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.
* физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
* индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД.

Профилактические мероприятия:

дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов.   
Дыхательная гимнастика: одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.   
В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.   
Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.  
После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.  
  
 Массаж и самомассаж: механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.  
  
Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей:  
у близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.  
Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.  
  
Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия:  
В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям.скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.  
Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.  
Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является ***правильное физическое воспитание*** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.  
Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнение свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.  
Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.   
В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.  
Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Динамические паузы: во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

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), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая: с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика дыхательная: в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика: ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.  
  
Закаливание: "Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы,  бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврики для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

* босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
* циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
* полоскание горла (с 2,5-3 лет).

В период подъема ОРВИ и гриппа, в группах проводятся профилактические мероприятия:

* своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
* контроль за качеством проведения утреннего приема детей в группах (измерение t0 тела, осмотр кожных покровов);
* максимальное пребывание детей на свежем воздухе;
* витаминизация 3–х блюд,соки, фрукты;
* кварцевание;
* чесночные медальоны;
* проветривание помещений.

**2.3. Тематическое планирование работы по здоровьесбережению с детьми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Содержание** |
| Безопасность на  дорогах | Дидактическая игра «Кукла Ляля умывается» | Учить (закреплять умение) самостоятельно мыть руки, последовательно выполняя все действия. |
| Осень | Беседа на тему «Верные друзья». | Учить правилам личной гигиены, побуждать детей к самостоятельному их выполнению. |
|  | Игровое  упражнение  «Найди полотенце по картинке» | Учить (закреплять умение) находить личное полотенце по картинке. Учить насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. |
|  | Беседа «Чужая собака» | Научить детей быть осторожными с бездомными животными. |
| Я – в мире человек | Беседа: «Вот я какой». | Познакомить со строением тела.. Учить заботится о чистоте тела. |
|  | Беседа: «Части тела, эмоции». | Обучать ориентироваться в схеме собственного тела. Учить различать понятия «Девочка-мальчик», узнавать, к какому полу относится сам ребёнок. |
|  | Беседа «Для чего нужен язык?». | Дать детям первичные знания о языке. |
| Мой дом | Дидактическая игра «Кукла Катя готовится к сну» | Учить в определенном порядке снимать одежду и аккуратно складывать снятую одежду. |
|  | Беседа: «Посуда». Дидактическая игра   «Кукла Оля обедает» | Учить детей правильно держать  столовые приборы на примере куклы, и обращать внимание из какой посуды обедает кукла. |
|  | Дидактическая игра «Мытье кукольной посуды» | Рассказать о необходимости соблюдения чистоты столовых приборов. |
|  | Беседа:  «Водичка – водичка» | Учить правильно называть предметы туалета. Закреплять уже имеющиеся у детей культурно-гигиенические навыки |
| Зима | Дидактическая игра «Оденем тепло куклу». | Уточнить представления о зиме, ее признаках; учить отмечать погодные условия, различать сезонную одежду (зимнюю), способствовать запоминанию последовательности одевания на прогулку; развивать внимание |
|  | Дидактическая игра «Купание куклы» | Формировать представление культурно-гигиенических навыках,  предметах, необходимых для водных процедур. Активизировать участие детей в купании куклы. |
|  | Держим ложку правильно | Формирование умения во время еды правильно держать ложку. |
| Новый год | Беседа: «Чистый носик» | Формирование умения навыка пользования индивидуальным носовым платком по мере необходимости. |
|  | Беседа с детьми «Как нужно вести себя  возле елки» | Формировать правила поведения детей на утреннике,  возле елки. |
|  | Дидактическая игра «Одевание куклы на прогулку» | Закрепление материала НОД «Одежда».  Уточнить представление об одежде, о значении вещей; способствовать запоминанию последовательности одевания на прогулку. |
| Продукты | Беседа на тему: «Полезные и вредные продукты». | Знакомить детей с понятием «продукты». Рассказать о вредных продуктах, которые не следует применять в пищу (чипсы, сухарики и пр.) и о пользе правильных продуктов (молоко, кефир, фрукты, овощи и др.) |
|  | Беседа «Познакомимся с нашими зубами». | Дать представление о значении зубов для человека |
|  | Дидактическая игра «Укладываем куклу Катю спать». | Закрепление последовательности раздевания и одевания. |
| Наше тело | Дидактическая игра «Зачем человеку руки». | Познакомить детей со значение рук. |
|  | Дидактическая игра «Почему у нас два глаза?». | Познакомить со значением органа зрения |
|  | Беседа: «Предметы личной гигиены**»** | Формирование умения с помощью взрослого приводить себя в порядок: навыка пользоваться индивидуальными предметами расческой. |
|  | Рассматривание плаката «Тело человека». | Закрепление название его частей и органов. |
| Что нам нужно? | Беседа «Сон». | Рассказать о значении сна для человека. |
|  | Игровое упражнение: «Напоим куклу чаем». | Учить вытирать рот салфеткой после приема пищи. |
|  | Закрепление материала НОД «Экскурсия в мед кабинет». | Рассказать детям о труде медсестры и о различном оборудовании (весы, ростомер, лекарства, шприцы) |
| Здоровье | Закрепление материала НОД «Врач» | Рассказ о работе доктора. Формировать у детей положительного отношения к докторам. Рассказать о важности этой профессии. Закрепить и расширить представления детей о работе врача, его действиях и инструментах, которыми он пользуется |
|  | Беседа «Как правильно ухаживать за зубами?» | Рассказать о навыках поддержания чистоты ротовой полости. |
|  | Закрепление материала НОД «Части тела по стихотворению «Девочка чумазая». | Учить ориентироваться в схеме собственного тела, показывать с помощью взрослого правую, левую руки, ноги. |
|  | Беседа на тему «Знакомство с ухом». | Познакомить детей со значение органа слуха. |
|  | Беседа: «Как привести себя в порядок» | Закрепление умения с помощью взрослого приводить себя в порядок; навыка пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). |

**2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников:**

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

**Задачи работы с родителями:**

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

* Информационные стенды и папки – передвижки для родителей, на которых размещаются консультации,  освещающие вопросы оздоровления без лекарств: комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры), «Профилактика гриппа», «Витамины», «О пользе прогулок», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Охрана здоровья детей - забота общая», «Искусство быть здоровым», «Профилактика простудных заболеваний», «Как повысить иммунитет: весенние правила для родителей». «Физическое развитие дошкольников» и т.д.
* Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;
* Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ *(соревнования, спортивные праздники, Дни и Недели здоровья и др.)*;
* Беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

**Содержание работы с семьей**

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).

Организация совместных дел.

**Взаимосвязь со специалистами ЦРБ**

Здоровьесберегающая инфраструктура,поддерживается благодаря постоянной связи с врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия. Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

* + - * Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
      * Обследование физического развития детей;
      * Медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
      * Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
      * Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, участок), оборудования, спортивной одежды , обуви и т.д.

**3. Организационный раздел**

**3.1 Требования к развивающей предметно-пространственной среде:**

Предметно-развивающая среда помогает обеспечить гармоничное развитие ребенка, а также создать эмоционально-положительную обстановку. Она не только позволяет проводить игры и занятия, но и приучает детей к самостоятельным играм.

Здоровьесберегающая среда в группе включает в себя

уголок двигательной активности детей (физкультурный уголок).

В этом уголке размещаются следующие пособия:

-мячи,

-обручи,

-массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия и ходьбы ладошками и ступнями одновременно),

-пластмассовые гантели,

-массажные шарики,

-кольцеброс,

-кегли для сбивания мячиком,

-пособия для развития глазомера (на стене).

Также в группе имеются пособия:

-для развития мелкой моторики рук: разнообразные «шнуровки», «бусы»,

-комплексы по утренней гимнастике, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз, гимнастике после сна, пальчиковой гимнастике.

**3.2 Учебно-методическое обеспечение Программы:**

Аверина И.Е. «Физкультурные минутки в детском саду»;

Алямовская, В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»

Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье»

Картушина М.Ю. Программа «Зелёный огонёк здоровья»,«Сценарии оздоровительных досугов»; « Быть здоровыми хотим»

Кочеткова Л.В. « Оздоровление детей в условиях детского сада»

Крылова И.И. «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения»

Моргунова Н.О. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ»

Стрельникова А.Н. «Дыхательная гимнастика»

Сивачева Л.Н. « Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования»

Уманская А.Н. «Точечный массаж»

Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»

Шебеко В.И., Ермак И.Н.«Физкультурные праздники в детском саду».

