

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
«Центр Развития ребенка –  
Детский сад № 11 «Подснежник»  
городского округа «город Якутск»  
МБДОУ ЦРР-Д/с № 11  
«Подснежник»



“Дьокуускай куорат” куораттаабы  
уокурук “Ньургунун” 11 №-дээх  
оҕо саада – Оҕону сайыннарар  
киин”

бюджет оскуола иннинээҕи үөрэх  
муниципальной тэрилтэ  
“Ньургунун” 11 №-дээх о/с – ОСК  
БОИУӨМТ

Ул. Петра-Алексеева, 10/1, г. Якутск, 677000 тел.: 8(4112)34-18-54, 8(4112)34-18-28  
Эл.адрес: [detsad11@yaguo.ru](mailto:detsad11@yaguo.ru), [vesnushki11@mail.ru](mailto:vesnushki11@mail.ru)

Согласовано  
на пед.совете МБДОУ ЦРР  
Д/с №11 “Подснежник”  
дата 29.09.2019 № протокола 2



Комплексная программа  
Здорового образа жизни  
МБДОУ ЦРР Д/с №11 "Подснежник"

Якутск, 2019

## **Содержание**

Пояснительная записка.

Направления реализации оздоровительной деятельности.

Содержание программы.

Приложение.

Список литературы.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представлений ребенка о себе и о здоровом образе жизни, охране здоровья. Программа нацелена на объединение усилий родителей и педагогов для успешного оздоровления и развития детей.

### **Пояснительная записка.**

Воспитание здорового ребенка – одна из главных задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. Роль родителей в сбережении здоровья ребенка при поддержке ДООУ состоит в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДООУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Здоровье ребенка должно оцениваться в единстве с окружающей средой и адаптационными возможностями организма. Поэтому в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться семья, включая всех ее членов и условия проживания. ДООУ, т. е. «вторая семья», где ребенок проводит большую часть своего активного времени. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

### **Актуальность**

Жизнь ставит перед нами много новых проблем. Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения жизни и здоровья детей. Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие. 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Дошкольник любознателен, в своих разнообразных играх повторяет поступки и действия взрослого. Детские шалости с огнем и другие непредсказуемые опасные жизненные ситуации на дороге, на улице, в общественном транспорте, с предметами домашнего быта приводят к гибели детей.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, должны находиться семья и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Поэтому в ДООУ необходим поиск новых подходов по оздоровлению детей, так как в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением детей методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

В нашем дошкольном учреждении была разработана Программа оздоровления детей дошкольного возраста «ЗОЖ».

**Основной целью** внедрения данной программы является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников ДООУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Настоящая программа призвана обеспечить единство образовательных, социальных и медицинских мер в рамках пребывания ребенка в ДООУ. Программа регулирует деятельность медицинского и педагогического персонала в вопросах оздоровления, развития физической подготовленности детей и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

**Общие задачи** сохранения здоровья детей:

- Научить детей определять свое состояние и ощущения.
- Сформировать активную жизненную позицию.
- Сформировать представления о своем теле, организме.
- Учить укреплять и сохранять свое здоровье.
- Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.
- Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
- Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.
- Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

В процессе нашей деятельности мы стремимся решить следующие **задачи**:

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

**Объекты программы**

- Дети дошкольного возраста.
- Семьи детей, посещающих дошкольное учреждение.
- Педагогический коллектив дошкольного учреждения.

**Принципы создания программы.**

1. Доступность

- учет возрастных особенностей.

2. Систематичность и последовательность

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- повторение усвоенных правил и норм в течение всего года;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

3. Наглядность

- учет особенностей мышления.

#### 4. Динамичность

- интеграция программы в разные виды деятельности.

#### 5. Дифференциация

- учет возрастных особенностей;

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни ребенка.

### **Критерии эффективности программы.**

1. Повышение активности родителей, проявляющейся в участии:

- физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимых в ДОУ;
- различных формах работы по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей;
- развитию предметно-пространственной окружающей среды в группах и на участке ДОУ.

2. Положительная мотивация к здоровому образу жизни в семье:

- устойчивое желание отказаться от вредных привычек;
- посещение кружков, секций оздоровительной направленности;
- активный отдых вместе с детьми;
- проведение закаливающих процедур;
- использование рекомендаций, полученных в ходе педагогического и медицинского просвещения.

3. Повышение интереса у родителей к ежедневному посещению детьми детского сада.

Снижение числа пропусков посещений детьми детского сада по болезни.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровьесбережение». Повышение активности родителей в образовательном процессе, в оздоровлении детей.

2. Влияние образа жизни на состояние здоровья дошкольника.

3. Снижение уровня заболеваемости. Владение навыками самооздоровления.

4. Старший дошкольник должен:

- знать как общаться с незнакомыми людьми;
- иметь навыки обращения с опасными предметами в быту;
- различать добро и зло, бороться со страхами;
- соблюдать осторожность поведения в природе, на улице, на дороге, во дворе;
- уметь правильно оценивать обстановку в опасных жизненных ситуациях дома и на улице;
- знать значения номеров телефона 01, 02, 03, 04.

### **Формы и методы работы с детьми**

- Сотрудничество ребенка со взрослыми в развивающих занятиях.
- Игровая форма занятий.
- Ознакомление с художественной литературой.
- Выставка рисунков и поделок.
- Сюжетно-ролевая игра.
- Наглядная пропаганда.
- Утренники, викторины, КВН.
- Экскурсии, наблюдения.
- Самостоятельная детская деятельность.
- Игры: дидактические, словесные, настольные, соревнования.

### **Работа воспитателя с родителями и воспитателями:**

- Беседа об актуальности данной проблемы (изучение мнений).
- Анкетирование с родителями, сбор информации.
- Наглядная агитация: папки-передвижки по темам:
  - а) значение режима дня в жизни дошкольника;
  - б) научим ребенка безопасному поведению на улице и дома;
  - в) детские капризы и их предупреждение;
  - г) закаливаем детский организм;
  - д) вредные привычки взрослых, влияние их на здоровье детей
- Встречи со специалистами: дискуссии (совместное обсуждение проблем).
- Советы и рекомендации.

Эффективность внедрения в ДОУ программы валеологического образования «ЗОЖ» может быть повышена за счет активного включения родителей в образовательный процесс. При этом система работы с семьей должна включать в себя следующее:

- изучение программы всеми участниками образовательного процесса ДОУ, включая родителей;
- формирование у родителей валеологического мировоззрения в процессе проведения теоретических и практических семинаров;
- разработка методов отслеживания домашней оздоровительной работы.

#### **Основные направления программы.**

1. Лечебно-профилактическое направление

2. Организационное:

- Оздоровительная направленность воспитательного процесса.
  - Формирование валеологической культуры дошкольников.
  - Обеспечение безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста.
- Летне-оздоровительные мероприятия.

#### **Направления реализации оздоровительной деятельности:**

**Лечебно-профилактическая работа** - эта работа направлена на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Лечебно-профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами (педагогика сотрудничества).

Лечебно-оздоровительная работа с детьми осуществляется согласно плану.

Профилактическое направление включает в себя обеспечение благоприятного течения адаптации через систему мероприятий, выполнение санитарно-гигиенического режима, проведение обследования по предупреждению острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики, проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

**Организационное направление** ориентировано на организацию здоровьесберегающей среды в ДОУ, определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики, составление индивидуальных планов оздоровления, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и

внедрение эффективных технологий и методик, систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия. При проведении занятий инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий "Познай себя".

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели огромное внимание уделяют внедрению технологии "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста". Наиболее проработанным направлением данной программы у нас являются вопросы обеспечения безопасности детей в ситуациях дорожного движения.

Наиболее эффективными формами взаимодействия являются:

- утренняя гимнастика, аэробика;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- занятия, прогулки, походы;
- совместные досуги с родителями и младшими школьниками;
- спортивные праздники и развлечения;
- кружки «Спортивный калейдоскоп» и «Подвижные игры».

### **Летне-оздоровительные мероприятия**

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях;
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- плавание в бассейне под руководством плавательного руководителя;
- интенсивное закаливание стоп;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

### **Содержание программы**

#### **Познавательная деятельность**



Программа предполагает включение в учебный процесс ежемесячных занятий познавательного цикла, знакомящих детей со строением тела человека, здоровым образом жизни и безопасным поведением в быту и на природе. Познавательная деятельность базируется на технологиях развивающего обучения, основанных на совместной деятельности педагога и детей. Кроме того, задания и упражнения, связанные с получением знаний о ЗОЖ, включаются в другие занятия (физкультурные, по развитию речи, изобразительности, математике), а также при организации сюжетно-ролевых игр.

Организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей

Основным психогигиеническим и психопрофилактическим средством в ДОУ является рациональный оздоровительный режим. Режим дня в детском саду должен быть гибким. Существуют неизменные (стереотипные) компоненты режима – время приема пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на свежем воздухе. Остальные компоненты режима – динамические.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Дети вынуждены значительное время находиться в статической позе. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. В результате физических нагрузок улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, развивается и укрепляется мышечный аппарат, активнее работает дыхательная система, улучшается координация деятельности нервных центров, повышается эмоциональный тонус. Занятия физической культурой улучшают все психические процессы, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.

Виды двигательной деятельности детей:

- утренняя гимнастика, динамические паузы, профилактическая гимнастика, бег, ходьба и подвижные игры на прогулке, релаксационные упражнения, игры-хороводы, бодрящая гимнастика после сна – ежедневно:
- занятия;
- физкультурные занятия – 3 раза в неделю;
- музыкальные занятия – 2 раза в неделю;
- спортивный досуг – 1 раз в месяц;
- оздоровительный досуг – 1 раз в месяц;
- спортивный праздник «День Здоровья» - 1 раз в месяц;
- физкультурный праздник -1 раз в полгода.

*Утренняя гимнастика*

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. Проводится при открытой форточке или на свежем воздухе.

Утренняя гимнастика проводится в различных формах:

- *традиционная* - с предметами и без них, с включением звуковой гимнастики и кинезиологических упражнений;
- *игровая* - включает 3-6 имитационных упражнений (для младших дошкольников);
- *ритмическая* - выполняется под бодрую, ритмичную музыку в умеренном и быстром темпе;
- *танцевально-гимнастические композиции* - гимнастические и пластические упражнения, объединенные одним музыкальным произведением;

- *песенно-речевая зарядка* - состоит из 5-6 упражнений, выполняемых под текст или песню;

#### *Физкультурные занятия*

Физкультурные занятия проводятся трижды в неделю: два из них в физкультурном зале, одно - проводит воспитатель группы (инструктор по физвоспитанию) в форме подвижных игр во время прогулки, перед заходом в здание детского сада.

Физкультурные занятия проводятся в следующих формах:

- *традиционное* (классическое) занятие;
- *круговая тренировка*;
- *игровое* занятие;
- *комплексное* занятие, объединенное одним игровым сюжетом и включающее задания по развитию речи и музыкальные номера;
- *занятие-соревнование*, построенное на командных играх и эстафетах;

изкультурные занятия проводятся в следующих формах:

- *традиционное* (классическое) занятие;
- *круговая тренировка*;
- *игровое* занятие;
- *комплексное* занятие, объединенное одним игровым сюжетом и включающее задания по развитию речи и музыкальные номера;
- *занятие-соревнование*, построенное на командных играх и эстафетах;

- сюжетное занятие, в котором все действия выполняются в соответствии с заданным сюжетом;

#### Динамические паузы

Динамическая пауза – заполненная разнообразными видами двигательной активности пауза в учебной или трудовой деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности.

#### Профилактическая гимнастика

Этот вид гимнастики нацелен на повышение функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическая гимнастика – «Минутки здоровья» могут проводиться перед занятием, на занятиях, как его часть, перед приемом пищи, перед игровой деятельностью, т.е. в каждую свободную минуту. Включает в себя: массаж и самомассаж, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику.

#### Ходьба, бег, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке – один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества.

Подвижные и спортивные игры совершенствуют координацию движений и все психофизиологические качества, тренируют функции головного мозга.

#### Праздники и развлечения

Праздник приносит радость, дает душевную и физическую разрядку. Развлечения – одна из форм организации праздника в повседневной жизни детского сада, целями которой являются:

- доставить детям удовольствие, развлечь их;
- обогатить новыми впечатлениями;
- пробудить творческую активность;



- закреплять и развивать уже полученные навыки в новых условиях.

Формы организации развлечений оздоровительной направленности:

- познавательные досуги, преследуют цель закрепить полученные знания, направленные на сохранение здоровья;

- досуг, построенный на знакомых играх, игровых движениях;

- физкультурный досуг, основанный на элементах спортивной игры;

- спортивный праздник «День Здоровья»;

- «Веселые старты», включают в себя игры-эстафеты;

- фольклорный досуг, состоит из народных подвижных игр;

- семейный досуг – вечер совместного отдыха детей и родителей.

### **Профилактические мероприятия:**

1. Для повышения иммунитета: элеутерокок.

2. Витаминные препараты: ревит, витамин С индивидуально для каждого ребенка.

3. Фитотерапия.

4. Орошение зева с календулой, соевым раствором.

5. Для профилактики гриппа – оксолиновая мазь.

6. Ношение медальона со свежими дольками чеснока.

7. При карантине строгое соблюдение карантинных мероприятий: масочный режим, избегание контакта с другими группами, наблюдение.

Все профилактические прививки делаются с разрешения родителей и с соответствующей подготовкой.

Во время проведения занятий и режимных моментов учитываются особенности здоровья детей, осуществляется индивидуальный подход в соответствии с установленными диагнозами.

### **Закаливание детей**

Под руководством медицинских работников проводятся мероприятия по закаливанию детей. Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным и простудным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка. Обязательное условие закаливания – соблюдение принципов постепенности и систематичности.

Педагогами проводится неспецифическое закаливание:

1. Прием детей на свежем воздухе согласно климатическим условиям.

2. Одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт.

3. Прогулки 2 раза в день.

4. Сквозное проветривание в отсутствие детей.

5. Оздоровительный сон с доступом свежего воздуха.

6. Воздушные ванны до и после сна.

7. Утренняя гимнастика и физкультурные занятия в облегченной одежде при открытой форточке, а также на свежем воздухе.

8. Гимнастика после сна.

9. Солевое закаливание.

10. Массаж стоп – хождение босиком по специальным дорожкам.

11. Умывание и другие гигиенические процедуры.

2. Полоскание горла прохладной водой с раствором лекарственных трав.

12. Мытье рук до локтя прохладной водой.

13. Световоздушные ванны.

## **Организация питания**

В ДОУ выполняются принципы организации рационального здорового питания: полноценность, регулярность, разнообразие, гигиена, индивидуальный подход во время приема пищи. В ежедневном меню проводится витаминизация третьего блюда.

Для лучшего функционирования процессов пищеварения и стимулирования аппетита у детей в питание включены овощные и фруктовые салаты, содержащие растительную клетчатку.

При составлении меню учитывается объем пищи в граммах, нормы потребления различных продуктов в граммах, суточная потребность детей в основных пищевых ингредиентах, суточная потребность в витаминах и их содержание в различных продуктах.

## **Создание условий для оздоровительной работы с детьми**

### *Оздоровление воздушной среды*

Комнатные растения являются хорошим резервом для оздоровления окружающей среды. Они служат живым фильтром, активно удаляя летучие органические соединения и вредоносные микробы. Также для оздоровления воздушной среды используются плановое ежедневное сквозное проветривание помещений во время прогулки детей, кварцевание и озонирование воздуха. В группах создается атмосфера, которая благоприятна для детей с аллергическими заболеваниями: это частое проветривание, влажная уборка, устранение источников аллергена (цветущих, пахнущих цветов, шерстяных ковров, мягких игрушек, перьевых подушек).

### *Организация развивающей среды*

В каждой группе создается Уголок здоровья, в котором находятся пособия для самостоятельных занятий спортом. Имеется необходимое оборудование по всем видам движений в музыкально-физкультурном зале. Оборудована спортивная площадка для занятий и игр на свежем воздухе.

## **Работа с родителями**

Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребенка, его психическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

### *Задачи работы с родителями:*

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

### *Формы работы с родителями:*

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.

- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов ДОО.  
Для успешной работы с родителями педагогам необходимо использовать план изучения семьи:
- Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношение родителей к детям, стиль общения).
- Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).
- Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные; причины семейных конфликтов и отрицательных переживаний родителей и детей.
- Социальный статус отца и матери в семье; степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
- Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.  
Методы, используемые педагогами в работе:
- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
- Посещение семьи ребёнка.

#### **Работа с коллективом ДОО**

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- Актуализация внимания воспитателей на том, что педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- Просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» и т.д.
- Консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- Консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;
- Обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемами личной самодиагностики.

#### **Организационные методические мероприятия**

Знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психологическом подходе.

Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом развитии, а также системы их социального сопровождения после выпуска из дошкольного учреждения.

Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты).

Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.

Диагностика среды жизнедеятельности ребенка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.

Внедрение сбалансированного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.

Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламной – информационной литературы).

Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приема личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, привитие дошкольникам чувство ответственности за свое здоровье.

#### **Методические рекомендации по оздоровлению:**

Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

Необходимо широкое использование игровых приемов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

Привитие дошкольникам чувство ответственности за свое здоровье.

Обучение дошкольников здоровому образу жизни.

Обучение дошкольников приемам личной самодиагностики, саморегуляции.

Беседы, валеологические занятия.

Психологические тренинги.

Программа станет эффективной, если весь коллектив примет её основные положения и осознает, что при систематическом выполнении ее требований можно действительно достичь положительных результатов в укреплении физического и психического здоровья детей.

-

#### **Список литературы:**

1. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
2. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет»
3. Авдеева Н.Н. «Безопасность»
4. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2006.
5. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: мозаика-синтез, 2000.

6. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.
7. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.
8. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.
9. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
10. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
11. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
12. «Здоровье» В.Г. Алямовская (LINKA PRESS, 1993 Г.)
13. Уроки мойдодыра / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.
14. Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-пресс, 2000.
15. Уроки здоровья / Под ред. С.М.Чечельницкой.
16. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: LINKA- PRESS, 1993.
17. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.
18. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. – М.: МДО, 1999.
19. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
20. Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.
21. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва, ТЦ Сфера, 2006 г.
22. Кулик Г.И. Серженко Н.Н. Школа здорового человека. Москва. ТЦ Сфера, 2010 г.
23. Каркушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Москва. 2009 г.
24. Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энциклопедическое творчество. 2004 г.
25. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Москва. 2010 г.