

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 27»

СОГЛАСОВАНО:

На педагогическом совете  
протокол № 2  
«24» сентября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий *Л.В. Серебrenникова*  
Серебrenникова Л.В.  
«24» сентября 2021 г.

*Примечание 103101*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Мы здоровыми растем»

Подготовил:  
Воспитатель МБДОУ № 27  
Юдина Светлана  
Валентиновна

пос. Красногвардейский  
2021 г.

I. Целевой раздел программы	
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников.....	5
1.4. Ожидаемые конечные результаты.....	6
II. Содержательный раздел	
2.1. Предлагаемые формы работы по реализации программы.....	6
2.2. Совместная деятельность детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.....	11
III. Организационный раздел	
3.1. Организация двигательного режима.....	13
3.2. Модель режима двигательной активности детей МБДОУ.....	14
3.3. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе.....	15
3.4. План работы по здоровьесбережению с детьми старшего дошкольного возраста МБДОУ № 27.....	17
IV. Программно-методическое обеспечение.....	19
V. Приложение	

«Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
Забота о здоровье – это важнейший труд  
воспитателя. От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная  
жизнь, мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в свои  
силы».

В.А.Сухомлинский

## I. Целевой раздел программы

### 1.1 Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», Конституция Российской Федерации, Конвенция ООН о правах ребёнка, Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом РФ от 04.02.2010 № Пр- 271 Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014г.№ 295 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы»

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.

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

Данная программа разработана на основе Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Использование различных методик и здоровьесберегающих технологий позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Программа «Мы здоровыми растём» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию (срок реализации программы неограничен)

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья детей старшего дошкольного возраста.

### **Задачи:**

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДООУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в систему профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной работы.
- 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.
- Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям спорта.
- Создание оптимального режима обеспечивающего комфортное самочувствие, психическое и физическое развитие ребёнка.
- Создание условий для профилактики плоскостопия и нарушения осанки детей в различных видах и формах физкультурной деятельности.

### **1.3. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников**

**«Не навреди»** - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

**Оздоровительной направленности** — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

**Принцип активности и сознательности** — определяется через участие педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

**Принцип систематичности и последовательности** в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу 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; ребенка.

**Доступности и индивидуализации** – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Системного подхода** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

**Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

**Принцип комплексности и интегративности**– решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности

#### **1.4. Ожидаемые конечные результаты**

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса.
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

## **II. Содержательный раздел программы**

### **2.1 Предлагаемые формы работы по реализации программы.**

**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 8—12 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. Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

**Оздоровительные занятия проводятся регулярно.**

### **Музыкальные занятия**

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

### **Динамические паузы**

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время ООД по ФЭМП, развитию речи, художественно-эстетическому развитию.

Снять напряжение также помогают физминутки, пальчиковые игры.

### **Физкультминутки**

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

### **Пальчиковые игры**

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

### **Самомассаж**

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

### **Гимнастика для глаз**

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движениях взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

### **Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких. Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

### **Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке**

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества. Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

### **Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика**

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки. Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

## **Закаливание**

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей. Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

**Специальные меры закаливания**

Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.

Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

После сна выполнять упражнения для пробуждения.

Применять точечный массаж.

В осенне-зимний период применять чесночные бусы.

## ***Коррекционные технологии***

### **Технология музыкального воздействия.**

Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Широко используется для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т. д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, можно включить спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и попросить их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции.

## **Сказкотерапия**

Используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе чаще использую авторские сказки, т. к. в них есть много поучительного. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

## **Артикуляционная гимнастика**

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти, необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «*поставить*» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

## **Смехотерапия**

Очень важно «научить» смеяться человека и позитивно смотреть на жизнь с раннего детства. Смехотерапия для детей способна творить чудеса. Смех придает уверенность ребенку в его способностях, развивает в нем внутреннюю гармонию и жизнерадостный взгляд на жизнь. Он помогает ему снять скованность и зажатость. Улыбающийся ребенок более коммуникабелен, и проще адаптируется в социуме. Помимо этого, польза смеха для детей заключается в его способности развивать моторику их движений, и повышать интерес к изучению новых вещей.

1. Выполняйте йоговскую позу смеха. Ложитесь на спину, двигайте руками и перебирайте ногами, как будто вы едете на велосипеде, и начинайте смеяться. Двигайтесь как можно энергичнее, и громко смейтесь не менее 30 с. Затем расслабьтесь.

2. Если вам грустно, растяните губы в улыбку. Мышцы подадут сигнал в мозг, и вам станет веселее. Даже простая улыбка вызывает выработку гормона счастья — эндорфина.

3. Посмейтесь, издавая следующие звуки «ха-ха-ха» и «хо-хо-хо». Они должны исходить из живота. Делайте это упражнение 1 мин. Затем положите свои руки на горло и снова посмейтесь: «хе-хе-хе».

## **Су-джок - терапия**

В переводе с корейского «СУ» кисть, «ДЖОК» стопа, что выходит это кистево - стопная терапия.

Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, стимулируют речевые области в коре головного мозга, а так же способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время занятия.

## **2.2. Совместная деятельность детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей**

Но, главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет тягостной для ребенка.

Задача воспитателя состоит в том, чтобы достичь с родителями доверительных, партнерских отношений, для того чтобы объединить усилия во благо наших детей.

На мой взгляд, это одно из сложных направлений в работе воспитателя. Но от его результата зависит многое. Убеждена в том, что залог успеха в работе с родителями зависит от искреннего участия и интереса воспитателя к ребенку, его успехам и проблемам.

В работе с родителями можно использовать: консультации, индивидуальные беседы, тематические родительские собрания, папки передвижки, профилактические беседы по пропаганде здорового образа жизни, выставки.

Но особое место в ряде здоровьесберегающих технологий по работе с родителями занимает проведение совместных мероприятий, активное вовлечение родителей в образовательный процесс и жизнь группы.

Не всегда сразу удастся добиться отклика от родителей, но очень важно верить в результат. Не страшно, если сегодня откликнулись единицы родителей, ведь даже положительный результат работы хоть с одним родителем – это уже результат! А для педагога всегда остается поле для работы, перспективы и планы.

Ежегодно в нашем детском саду проводятся совместные с родителями спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья!» Организацией таких мероприятий занимается инструктор по ФИЗО, воспитатель, музыкальный руководитель. Всегда результат таких праздников – отличное настроение, позитивные эмоции, и желание творить дальше

### **Принципы взаимодействия с семьей:**

**принцип партнерства, взаимопонимания и доверия**— принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

**принцип согласованности действий.** Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

**принцип самовоспитания и самообучения.** Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

**принцип ненавязчивости.** Благодаря этому принципу педагоги и родители должны себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

**принцип жизненного опыта.** Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми. принцип

безусловного принятия. Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за то что, что он красивый, умный, способный и т.д., а просто так, за то, что он есть!

#### **Задачи работы с родителями:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
4. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары.
5. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

#### **Формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших детей.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Родительские собрания по теме здоровья
8. Организация совместных дел.

### **III. Организационный раздел программы**

#### **3.1. Организация двигательного режима**

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в МБДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

### 3.2. Модель режима двигательной активности детей МБДОУ

	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приема детей	Ежедневно 7 – 10 мин.	Ежедневно 10 - 12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 7 – 10 мин.	Ежедневно 10 - 12 мин.
Физкультминутки	2 – 3 мин	2 – 3 мин
Музыкально – ритмические движения	НОД по музыкальному развитию 10 – 12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12 – 15 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в группе, 1 на улице)	3 раза в неделю 15 – 20 мин.	3 раза в неделю 25 – 30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - соревнования - эстафеты - аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 8 – 10 мин. и на свежем воздухе во время прогулки в первой и второй половине дня	Ежедневно не менее двух игр по 10 – 12 мин. и на свежем воздухе во время прогулок
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика - зрительная гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8 – 10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10 – 15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 25 – 30 мин.	1 раз в месяц по 30 – 35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 25 – 30 мин.	2 раза в год по 30 – 35 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течении дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.	

### 3.3. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе МБДОУ

<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>	<i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i>	<i>Коррекционные технологии</i>
Гимнастика пробуждения	Физкультурные занятия (по программе)	Музыкатерапия
динамические паузы (физкультминутки дыхательная гимнастика гимнастика для глаз	Утренняя гимнастика	Сказкотерапия
Подвижные и спортивные игры	физкультурные досуги праздники работа с родителями	Артикуляционная гимнастика
Пальчиковая гимнастика	занятия по формированию зож	Смехотерапия
Дорожки здоровья		Су-джок - терапия
Релаксация		

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
Подвижные и спортивные игры	Как часть НОД по физической культуре, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности. Ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
Физкультминутки	Во время НОД 1,5 – 2 минуты	Для всех детей в качестве профилактики утомляния.
Пальчиковая гимнастика	Проводится с подгруппой и всей группой	Детям всех групп и детям. Проводится в любое время.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы	Проветривание помещения и гигиена носа перед проведением
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в свободное время в зависимости от интенсивности нагрузки	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
Закаливание	Ежедневно	Комплексы физ. упражнений
Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 мин. по мере утомляемости	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов, релаксации.

### 3.4. План работы по здоровьесбережению с детьми старшего дошкольного возраста МБДОУ № 28

<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
2.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю	Воспитатели
3.	Спортивные развлечения и праздники	С учетом годового плана МБДОУ	Воспитатели Музыкальный работник
4.	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	Ежедневно	Воспитатели
5.	Динамические паузы во время проведения НОД	Ежедневно	Воспитатели
6.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели
7.	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	Ежедневно	Воспитатели
8.	Организация самостоятельной двигательной активности детей	Ежедневно	Воспитатели
9.	Гимнастика для глаз	Ежедневно	Воспитатели
10.	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	Воспитатели Музыкальный работник
11.	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Ежедневно	Воспитатели
12.	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно	Воспитатели
13.	Игры с водой	В теплое время года	Воспитатели
14.	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели
<b>Профилактическая работа</b>			
1.	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиН	Постоянно	Заведующая МБДОУ, медсестра
2.	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой	Постоянно	Заведующая МБДОУ, воспитатели

	занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.		
3.	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	Постоянно	Заведующая МБДОУ, воспитатели, медсестра
4.	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)	В течение года	Воспитатели
5.	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению.	В течение года	Воспитатели, медсестра

#### **IV. Программно-методическое обеспечение**

##### **Официальные нормативные документы:**

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

Федерального закона от 24 июля 1998 г № 124-ФЗ «об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 10.07.2015г. № 26.

Приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»

Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Конвенции о правах ребенка

Декларации о правах ребенка

Устава МБДОУ

Инструкции по охране жизни и здоровья детей ДОУ



## Перспективное планирование «Мы здоровыми растем»

Месяц	Тема	Цель	Работа с детьми	Работа с родителями
Сентябрь	“Что такое здоровье?”	Систематизировать знания детей и родителей о составляющих понятия “здоровье”, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.	Беседа: «Что такое здоровье?», Сюжетно ролевые игры «Семья» Пальчиковая гимнастика "Кто живёт у нас в квартире?" Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика «Любимый носик» Подвижные игры «Делай как я» Рассматривание энциклопедий	Анкета «Здоровый образ жизни» Консультация «Человек и его здоровье»
Октябрь	“Режим дня”	Воспитывать необходимость соблюдения режима дня.	Чтение художественной литературы К. Чуковский «Мойдодыр» Сюжетно ролевые игры «Детский сад» Пальчиковая гимнастика «Льётся чистая водица» Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика Подвижные игры «Сороконожка». Выставка рисунков: «Быть здоровым – здорово!»	Консультация «Режим дня и его значение в жизни ребенка» Памятка для родителей «Основные показатели здоровья детей»
Ноябрь	“Одежда и здоровье”	Воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде.	Беседа: «Почему люди болеют?» Упражнения с массажным мячом Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика «Ветерок» Подвижные игры «Передай движение». Игра–драматизация: инсценировка отрывка: К.Чуковский «Мойдодыр»	Консультация «Как одевать ребенка в холодное время года?» Памятка «Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей»
Декабрь	«Здоровье и питание»	Расширять и уточнять представление детей о питании, продолжать учить правилам культурного и безопасного поведения за столом, воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу, заинтересовать	Беседа: «Ешь побольше витаминов, будешь ты всегда здоров» Сюжетно ролевые игры «Кафе» Пальчиковая гимнастика «Бабушка кисель варила» Гимнастика для глаз Дидактическая игра: «Съедобное и несъедобное»	Консультация «Иммунитет и способы его укрепления» Оформление папки-передвижки «Здоровое питание»

		детей в сохранении и укреплении собственного здоровья и вести здоровый образ жизни.		
Январь	«Все профессии важны, все профессии нужны»	Расширять и обогащать представления детей о профессиях, орудиях труда, трудовых действиях.	Беседа: «Кто и как заботится о твоём здоровье?» Чтение художественной литературы К. Чуковский «Айболит» Сюжетно ролевые игры «Поликлиника» Пальчиковая гимнастика «Рисование» Гимнастика для глаз Подвижные игры «Мы веселые ребята» Просмотр мультфильмов	Консультация «Активный детский отдых зимой»
Февраль	«Сохрани своё здоровье сам»	Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни.	Чтение художественной литературы С. Прокофьев «Румяные щеки» Сюжетно ролевые игры «Аптека» Пальчиковая гимнастика «Паучок» Гимнастика для глаз Подвижные игры «Фигурная ходьба»	Памятка для родителей «Начинаем утро с зарядки» Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым – здорово!»
Март	«Витамины на тарелке».	Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.	Беседа: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу» Подвижные игры «Полоса препятствий» Дидактические игры: «Витаминная семья» Пальчиковая гимнастика «Птичка» Гимнастика для глаз	Консультация «Поговорим о витаминах» Фотовыставка «Витамины на нашем столе»
Апрель	«Даёт силы нам всегда витаминная еда».	Закрепить знания детей о рациональном питании; соблюдение детьми правил питания	Сюжетно ролевые игры «Магазин полезных продуктов» Гимнастика для глаз Игра – экспериментирование «Грязные и чистые руки» Чтение художественной литературы Г. Зайцев «Приятного аппетита»	Беседа с родителями: «Закаливание организма. Виды закаливания»
Май	«Микробы»	Формировать представление	«Беседа о здоровье, о чистоте»	Буклет «Здоровый образ жизни с

		детей о микробах, способах их распространения и передачи, познакомить со способами защиты организма от болезней. Уточнить представления о роли физкультуры и закаливания в борьбе против микробов и вирусов.	Сюжетно ролевые игры «Скорая помощь» Пальчиковая гимнастика «Вымыли мы ручки» Гимнастика для глаз Дидактическая игра «Вредные или полезные»	детства»
Июнь	«Дети делают зарядку».	Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма	Заучивание стихов, пословиц, поговорок о здоровье. Сюжетно ролевые игры «В спортивном зале» Пальчиковая гимнастика «1,2,3,4,5 вышли в садик погулять» Гимнастика для глаз Подвижные игры «Чей кружок быстрее соберется»	Консультация «Двигательная активность и здоровье дошкольника» Памятка «Комплекс упражнений для глаз»
Июль	«Наполним холодильник полезными продуктами»	Систематизировать полученные знания о полезных продуктах; воспитывать умение применять полученные знания.	Чтение художественной литературы », М. Соболева «Сказка о здоровом питании» Сюжетно ролевые игры «Магазин продуктов» Пальчиковая гимнастика «Капуста» Гимнастика для глаз Изготовление коллажа «Полезные и вредные продукты» Подвижные игры «Ручеек»	Памятка для родителей «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья» Изготовление нетрадиционного оборудования для укрепления здоровья
Август	«Страна – волшебное здоровье»	Формировать представление о важности соблюдения гигиенических процедур, закреплять знания о предметах личной гигиены. Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.	Чтение художественной литературы И. Семеновой «Учусь быть здоровым или как стать неболейкой» Сюжетно ролевые игры «Центр здоровья» Пальчиковая гимнастика «Спортсмены» Гимнастика для глаз Дыхательные упражнения «Лети, бабочка!» Веселые старты	Анкета «По физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни» Фотостенд «Спортивная семья»

## Научно-методическая литература

«Физическая культура в детском саду» Л.И Пензулаева - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014г

«Как воспитать здорового ребенка.»В.Г. Алямовская, М.,1993. – 132с.

«Здоровый малыш» З.И. Береснева,.: программа оздоровления детей в ДОУ.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.

«Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения» И.И. Крылова.: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009

«Физкультура-это радость!./ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования» Л.Н. Сивачева,. С-П. Детство-Пресс. - 2002г.

«Занимательная физкультура для дошкольников К.К Утробина, К.К../ М.: Изд-во Гном и Д., 2003

Программа по здоровьесбережению «Здоровячок» МБДОУ № 38  
г. Светлоград

Интернет- ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/sitenko-olga>
2. Источник: <https://bestlavka.ru/smehoterapiya-polza-smeha-dlya-zdorovya-cheloveka/>