

Утверждено:  
Заведующей муниципального  
автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
Центр развития ребенка-  
Детский сад «Планета детства»  
О.Н.Корчагина  
Приказ № 68 от 28.02.2018г



# КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения Центр развития ребенка- Детский сад «Планета детства»

Калтанский городской округ

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
<b>2. Анатомо–физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста</b> .....	6
<b>3. Здоровьесберегающая среда ДОУ</b> .....	10
<b>4. Основные направления программы</b> .....	15
4.1. <i>Оздоровительно-профилактическая деятельность</i> .....	16
4.2. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i> .....	25
4.3. <i>Эмоционально - психологическое благополучие ребёнка</i> .....	28
4.4. <i>Валеологическое образование воспитанников</i> .....	35
<b>5. Взаимодействие с семьёй</b> .....	38
<b>6. Реализация программы «Здоровье»</b> .....	40
<i>Первая младшая группа</i> .....	40
<i>Вторая младшая группа</i> .....	47
<i>Средняя группа</i> .....	53
<i>Старшая группа</i> .....	60
<i>Подготовительная группа</i> .....	66
<b>7. Мониторинг реализации программы</b> .....	73
<b>Литература</b> .....	78
<b>Приложение</b> .....	79

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из задач ФГОС ДО (п. 1.6.), является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности.

Также ФГОС ДО (п. 2.6) определяет содержание работы в образовательной области «Физическое развитие». Оно включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: **двигательной**, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; **становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами** (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Критерием эффективности оздоровительной работы с воспитанниками является стабильная динамика простудных и респираторных заболеваний . Однако, вопрос здоровьесбережения по-прежнему остается актуальным, так как физическая готовность воспитанников не менее значима чем интеллектуальная составляющая при подготовке к школьному обучению.

Для осуществления образовательного процесса воспитанников в режиме здоровьесбережения и здоровьескрепления, направленного на

обеспечение физического, психического и эмоционального благополучия ребенка рабочей группой педагогов была разработана целевая программа «Здоровье».

Целевая программа «Здоровье» призвана совершенствовать систему работы по физическому и эмоциональному благополучию воспитанников МАДОУ ЦРР - Детский сад «Планета детства». Программа регулирует деятельность медицинского и педагогического персонала в вопросах оздоровления, развития физической подготовленности детей и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

### **Цели и задачи Программы**

**Цель программы «Здоровье»:** обеспечение системного подхода для сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников.

#### **Задачи программы:**

- 1.Повысить квалификацию педагогов по использованию системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, организации их активного отдыха.
- 2.Продолжить внедрять эффективные современные здоровьесберегающие технологии в образовательную практику с воспитанниками.
- 3.Обеспечить оптимальный режим дня, предполагающий комфортное самочувствие и эмоциональное благополучие, рациональную смену деятельности и двигательную нагрузку воспитанников с учетом психологических и психофизиологических особенностей развития.
- 4.Формировать валеологическую культуру и осознанное отношение воспитанников к своему здоровью.
- 5.Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и физического развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

## **Нормативно-правовое обеспечение Программы**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (с изменениями на 27 августа 2015 года;

Устав МАДОУ ЦРР - Детский сад "Планета детства"

### **Предполагаемые результаты освоения программы «Здоровье»**

1. Разработана система мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
2. Созданы условия для полноценного физического, психического и личностного развития ребенка.
3. Созданы условия для психологической комфортности пребывания детей в детском саду.
4. У детей сформирована устойчивая потребность в здоровом образе жизни и к овладению разнообразными видами двигательной активности и закаливания; повысился уровень валеологических знаний.
5. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
6. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание и применение методик и технологий по здоровьесбережению детей.
7. Сформирована система мероприятий по взаимодействию с родителями воспитанников в вопросах здоровьесбережения и формирования основ здорового образа жизни.

## 2. АНАТОМО – ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

На втором году жизни сохраняется еще достаточно быстрый темп физического развития ребенка. Это проявляется в **интенсивном росте и увеличении массы тела**. В первом полугодии длина тела увеличивается на 6-7 см, масса – на 1-1,5 кг. Продолжается созревание различных функциональных систем организма. Растет грудная клетка, опускается диафрагма. Ребра принимают косое положение, мышцы диафрагмы становятся крепче. Одновременно с грудной клеткой развиваются и легкие, совершенствуется их функция, частота дыхания уменьшается за счет увеличения дыхательного объема. Продолжается интенсивное развитие иммунной системы, относительно велики аденоиды и миндалины. Растет сердце, совершенствуется его работа. Повышен обмен веществ, органы пищеварения приобретают способность переваривать самую разнообразную пищу. Сохраняется высокая ранимость организма ребенка, его подверженность различным заболеваниям. Относительная слабость и малая подвижность нервных процессов, низкий предел работоспособности нервных клеток коры головного мозга приводят к быстрому утомлению. В первом полугодии второго года жизни ребенка совершенствуются его двигательные навыки. Он уже может подолгу ходить, не присаживаясь, меняет положение (приседает, наклоняется, поворачивается, пядится), может перешагнуть через невысокое препятствие. Может есть ложкой сначала густую, а к 1,5 годам и жидкую пищу.

Во втором полугодии второго года жизни ощутимо **повышается сопротивляемость организма неблагоприятным условиям внешней среды**. Более совершенной становится система терморегуляции, иммунная система надежнее защищает организм от инфекции. Повышается работоспособность нервной системы: если ребенок в начале второго года, не отвлекаясь, может заниматься с картинкой всего 1–2 мин., то к концу второго года это время увеличивается до 7–8 мин. Быстро развивается речь, увеличивается запас слов. К концу второго года заметно меняются пропорции тела малыша, особенно за счет длины рук и ног, объем груди становится больше объема головы. Совершенствуется координация движений, ребенок более ловок, может пройти по доске шириной 15-29 см, приподнятой над полом на 15-20 см, перешагивая через препятствия чередующимся шагом. Заканчивается прорезывание всех 20 молочных зубов. В этот период дети начинают контролировать акт дефекации, а иногда и мочеиспускания, становится возможным привитие ребенку гигиенических навыков.

За второй год жизни ребенок увеличивает массу тела приблизительно на 2-2,5 кг, длину – на 12-13 см.

**На третьем году жизни** ребенок по-прежнему быстро растет: его вес увеличивается на 1,5-2 кг, рост – на 8-11 см. Незовершенство нейрогуморальной регуляции, незрелость кровеносной, дыхательной, пищеварительной систем в сочетании с быстрым ростом, интенсивным развитием, активной деятельностью делают детский организм в этом возрасте очень уязвимым. К тому же на третьем году, как правило, расширяется круг общения малыша, он больше передвигается, более самостоятельно исследует окружающий мир, в связи с чем резко возрастает вероятность инфицирования, травм, отравлений. Ребенок любознателен, активен, контактен – это прекрасно, это необходимо для его развития, но полагаться на его самостоятельность нельзя ни в коем случае.

Продолжает активно созревать **нервная система ребенка**. Она более вынослива, чем у двухлетнего малыша, но если созревание клеток коры головного мозга уже заканчивается, то продолговатый мозг, отвечающий за регуляцию жизненно важных функций, еще далек от совершенства. Повышенная возбудимость подкорковых отделов, несовершенство и слабость регулирующей функции коры ведут к тому, что реакции ребенка сопровождаются сильными эмоциями. На третьем году жизни начинает функционировать долговременная память, причем особенности ее таковы, что события раннего детства фиксируются в ней наиболее прочно, сохраняясь во взрослом возрасте часто в подсознании, вновь «выплывая» и исчезая последними в старости. Активно идет развитие второй сигнальной системы: у ребенка расширяется словарный запас, малыш лучше понимает речь взрослого. К концу года свободное владение речью достигает степени автоматизма. Как показали специальные исследования, развитие речи тесно связано с развитием двигательного анализатора: дети, хорошо владеющие речью, более активны, легче включаются в игры, четко связывают слово с движением. Особенно важно на третьем году развитие мелких точных движений кистей и пальцев рук, которые оказывают непосредственное стимулирующее действие на развитие речевого центра и артикуляционного аппарата.

**Правильно организованная внешняя среда имеет для ребенка в этом возрасте колоссальное значение, особенно неблагоприятными факторами являются отсутствие условий для активной деятельности и ограничение сенсорных впечатлений.** Ограничение в движениях препятствует физическому развитию малыша, снижает познавательную активность, недостаток адекватной информации приводит к снижению возбудимости и восприимчивости ребенка, и то и другое вместе – к отставанию в развитии. В связи с интенсивной ходьбой, лазаньем, другими активными движениями развиваются скелет и мускулатура малыша. К трем годам появляется более или менее характерная конфигурация позвоночника, хотя постоянство шейной и поясничной кривизны установится значительно

позже. Позвоночник отличается большой гибкостью, неблагоприятные воздействия легко способствуют формированию неправильной осанки. Развитие мышечной системы идет параллельно с костной. На третьем году объем мышц увеличивается, количество жировой ткани в них уменьшается, совершенствуется иннервация и кровоснабжение. Ощутимыми становятся половые различия в развитии мышечной системы – у мальчиков мышцы сильнее, объем их больше. Развитие двигательной функции малыша зависит не только от естественного роста и развития мышц, созревания нервной системы, но все большее значение имеет тренированность определенных функций. Это относится не только к развитию и совершенствованию движений, но и к деятельности всех жизнеобеспечивающих систем: дыхательной, кровеносной, пищеварительной.

### **Нервная система**

В раннем и дошкольном возрасте **совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы**, основные дифференцировки нервных клеток. В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения и навыки, новые, более сложные условные рефлексы образуются на основе уже имеющихся. Следует учитывать особенность центральной нервной системы ребенка сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда понятна способность детей быстро и легко запоминать показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Большая возбудимость, реактивность, высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков: ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания. Причем очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у дошкольников, так как исправлять их очень трудно.

**Нервная система в дошкольном возрасте** развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

### **Опорно-двигательный аппарат**

**Развитие скелета**, суставно-связочного аппарата у детей до 7 лет еще не окончено. По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью и содержит больше органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка, легко поддающиеся искривлению, могут приобрести неправильную форму под влиянием

неблагоприятных внешних факторов. Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. В это время почти каждая из 206 костей скелета продолжает значительно изменяться по форме, размерам и внутреннему строению. Костная система дошкольников характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение (кисти рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника), поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, за правильным положением тела во время сна, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза, конечностей. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей, и наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения — бег, лазание, прыжки — стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Формирование костного скелета продолжается до периода полового созревания.

### **Мышечная система**

Она развита у детей значительно слабее, чем у взрослых. Общая масса мускулатуры у ребенка дошкольного возраста составляет 20—22% по отношению к массе тела, т.е. в 2 раза меньше, чем у взрослого. Мышцы ребенка имеют волокнистую структуру, и по мере его роста, наряду с удлинением, происходит рост мышц, главным образом, в толщину. Скелетная мускулатура ребенка до 7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Брюшной пресс развит слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Происходит расслабление волокон и могут образовываться грыжи (пупочные). У мальчиков 6 лет слабо развито паховое мышечное кольцо, поэтому недопустимы чрезмерные нагрузки (возможно образование паховых грыж). Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему уже в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти, поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка. Несмотря на то что уже к 5 годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастает сила и работоспособность мышц, однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям, к длительным физическим нагрузкам. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить: деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий (длительное стояние или сидение).

Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений.

**У детей до 7 лет** процесс образования костей не завершен, несмотря на то что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

**Дети младшего дошкольного возраста** еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

**К 4,5-5 годам** движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. **У 6-летних** появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

**Исходя из вышесказанного мы можем утверждать, что организм ребенка-дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закаливание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи - воспитание здорового, гармонично развитого ребенка.**

### 3.ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА

Здоровьесберегающая среда в МАДОУ ЦРР - Детский сад «Планета детства» играет большую роль в гармоничном психоэмоциональном и физическом развитии каждого ребёнка. Для сохранения и улучшения здоровья воспитанников ведется каждодневная комплексная работа, соблюдены требования к организации развивающей предметно-пространственной среды по физическому развитию, создана здоровьесберегающая инфраструктура.

#### **Принципы здоровьесберегающей предметно-развивающей среды:**

- ✓ содержательно насыщенная (оснащена средствами обучения и воспитания – техническим, спортивным, игровым оборудованием и т.д.);
- ✓ трансформируемая (изменения в зависимости от образовательной ситуации, меняющихся интересов и возможностей детей);
- ✓ полифункциональная (разнообразное использование различных составляющих предметной среды, например детской мебели, матов и т.д.);
- ✓ вариативная (наличие в группе различных пространств, а так же разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей);
- ✓ доступная;
- ✓ безопасная

### ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА ДОУ

#### **Оборудованные центры здоровья и физической культуры в групповых комнатах**

Удовлетворение потребности в двигательной активности, развитие культуры движений, развитие разнообразия движений, двигательного творчества, что способствует укреплению физического и психоэмоционального здоровья воспитанников и повышает эффективность организованной образовательной деятельности по физическому развитию.



## Кабинет психолога

Комната психологической разгрузки: индивидуальная работа, психогимнастика, развитие эмоционально-волевой сферы ребенка, формирование положительных личностных качеств, мероприятия диагностического характера, индивидуальные коррекционно-развивающие занятия совместно с детьми и родителями.



## Зеленый островок

Релаксационная зона

Наблюдение за объектами живой природы (рыбки, растения)  
Рассматривание пейзажей природы



## Дендрарий

Трудовая и познавательно - исследовательская деятельность в природе (зеленая зона ДОУ-20 видов деревьев) формирование зоны ближайшего развития экологической культуры дошкольников расширению кругозора, обучению детей основам биологии на наглядных примерах



## Спортивный участок

Организованная двигательная деятельность детей, эстафеты, соревнования, подвижные игры на свежем воздухе, сохранение и укрепление здоровья воспитанников формирование у детей потребности в двигательной активности



## Прогулочные участки

Прогулки, наблюдения, игровая, трудовая деятельность, мини-развлечения, самостоятельная двигательная активность детей, развитие познавательной активности, наблюдательности воспитание трудолюбия, бережного отношения к природе



## Гимнастический зал

Утренняя гимнастика, организованная двигательная деятельность, спортивные праздники, досуги, укрепление физического здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни



## Бассейн

Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, способствующих оздоровлению, , физическому развитию и закаливанию детей.



## Фитобар

Стабилизация психоэмоционального состояния, снятие напряжения, общей усталости, восстановление после физических нагрузок включение в детский рацион витаминизированных напитков, успокаивающих и общеукрепляющих фито-чаев



## Медицинский кабинет

Осмотр и вакцинация детей, консультации медсестры, профилактика, оздоровительная работа с детьми, консультативно-просветительская работа с родителями и педагогами



#### 4.ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

Программа «Здоровье» обуславливает создание в ДОУ целостной системы здоровьесберегающей деятельности, представленной в виде следующих разделов:

1. **Оздоровительно – профилактическая деятельность** содержит оздоровительные и закаливающие мероприятия, а также комплекс мер и технологий, направленных на детей с речевыми нарушениями и недоразвитием речи.

2. **Физкультурно-оздоровительная работа** с детьми раскрывает комплекс физкультурных мероприятий, различные типы специально организованных видов деятельности.

3. **Психолого-педагогическая деятельность** выделяет систему организации психологической поддержки детям методами и приёмами создания благоприятного эмоционально-психологического климата, способствующего эмоционально - психологическому благополучию ребёнка.

4. **Валеологическое образование воспитанников** направлено на формирование у детей навыков здорового и безопасного образа жизни и воспитание культурно-гигиенических навыков.

## 4.2.Оздоровительно – профилактическая деятельность

Критерием эффективности оздоровительно-профилактической деятельности ДОО служит улучшение состояния здоровья детей. Работа в данном направлении осуществляется через **организацию закаливающих и оздоровительно-профилактических мероприятий.**

Основная цель – предупреждение и снижение инфекционно-воспалительной и хронической заболеваемости детей. Для закаливания воспитанников используются факторы внешней среды – *воздух, вода, солнце.*

Данные **факторы** и **средства закаливания** используются в ДОО и отдельно, и комплексно, главное – соблюдать индивидуальный подход, учитывать рекомендации врачей-специалистов и развивать преемственность с родителями.

Для воспитанников, которые находятся в ДОО после болезни, рекомендован ограниченный режим закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия проводятся воспитателями с учетом индивидуальных возможностей ребенка при систематическом контроле со стороны медицинского персонала.

Обязательное условие закаливания – соблюдение принципов **постепенности и постоянства.** Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект – через год.

При организации **закаливающих мероприятий** необходимо учитывать ряд требований, исходя из состояния здоровья воспитанников:

1. Тип и дозировку закаливания.
2. Метод закаливающих процедур.
3. Скорректировать действия педагогов и родителей по выбору средств и методов закаливания.
4. Учитывать **противопоказания** к закаливанию организма:
  - менее двух недель после заболевания;
  - высокая температура;
  - острые инфекционные заболевания;

- отсутствие полного контакта и сотрудничества с семьей;
- протест и страх ребенка;
- температура окружающего воздуха ниже нормы.

Основные принципы закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. К закаливанию часто болеющих, ослабленных детей надо подходить очень осторожно: наблюдать за ответными реакциями, постоянно консультироваться с педиатром. Ни в коем случае нельзя лишать ослабленного ребенка закаливания, так как именно ему оно необходимо для здоровья.

Любой метод закаливания предполагает непрерывность. Если система была нарушена в силу каких-либо причин (болезнь, отпуск), начинать процедуры нужно с начальной стадии.

Правильно организованная система закаливания:

- поддержит температурный баланс тела;
- нормализует поведенческие реакции ребенка;
- снизит инфекционно-воспалительные заболевания;
- улучшит показатели физического развития;
- повысит уровень физической подготовленности.

**Закаливание воспитанников включает систему мероприятий:**

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, проветривание помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольного учреждения, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

## **Здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности**

В образовательной деятельности с воспитанниками **ежедневно в обязательном порядке** используются такие здоровьесберегающие технологии как динамические паузы, полоскание полости рта после каждого приёма пищи кипячёной водой комнатной температуры, сон без маек, гимнастика пробуждения в постели, дыхательная гимнастика, босохождение по массажному коврику после сна, обширное умывание после сна, прогулки не менее двух раз в день. Кроме того, в образовательной деятельности с воспитанниками в зависимости от задач используются ароматерапия фитонцидами, самомассаж, гимнастика для глаз, биоэнергопластика, кинезиологические упражнения, су – джок терапия и пр. Воспитатели регулярно заполняют **«Журнал здоровья»**, **«Журнал закаливания»**, **«Экран заболеваемости»**, заведующая и старшая медицинская сестра осуществляют мониторинг посещаемости воспитанников.

Особое место среди здоровьесберегающих технологий в ДОУ занимают такие технологии как **«Биоэнергопластика»** и **«Кинезиология»**. В ДОУ отработана следующая схема внедрения данных технологий: учитель-логопед на индивидуальных занятиях разучивает упражнения и отрабатывает технику выполнения каждого из них, выученный материал с помощью логопедических тетрадей родители закрепляют дома. Далее воспитатели применяют вышеописанные технологии со всей группой воспитанников.

Особая значимость **сотрудничества с воспитателями** заключается в том, что предоставляется возможность широкой практики применения биоэнергопластики и кинезиологических упражнений в общем образовательном процессе. Не только дети с речевыми дефектами имеют возможность закрепить полученные навыки в повседневной деятельности, но и все без исключения воспитанники могут испытать на себе благотворное влияние здоровьесберегающих технологий.

Для отработки определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков родного

языка и развития мелкой моторики, воспитатели уже со второй младшей группы начинают проводить артикуляционную и пальчиковую гимнастику. К технике выполнения упражнений в этом возрасте не предъявляется больших требований. Главное, чтобы малыши усвоили базовые навыки. Однако уже со **средней группы** в образовательной деятельности с воспитанниками включают **биоэнергопластику**, а в старшем возрасте выполнение **кинезиологических упражнений**, регулярное выполнение которых синхронизирует работу полушарий, улучшает мыслительную деятельность, способствует улучшению процессов памяти и внимания, облегчает процесс освоения основной образовательной программы дошкольного образования.

### Закаливающие мероприятия в ДОУ:

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
1	2	3	4
<b>Воздух</b> (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Гимнастика в облегченной одежде	Нет
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону.	Нет
	Сон без маек	Учет физического и соматического состояния ребенка; не допускать сквозного потока холодного воздуха.	Температура воздуха в спальне ниже 19°C
	Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после дневного сна	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате).	Температура воздуха ниже нормы. Учет физического и соматического здоровья.
	Хождение босиком	Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, сухая дорожка, массажные коврики) .	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний.
<b>Вода</b> (температурные и механические раздражающие)	Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры	Постепенное обучение, полосканию рта, начиная со средней группы.	Нет
	Обширное	Постепенное обучение,	Температура

воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	умывание комнатной температуры	элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.	воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
	Мытьё ног	Мытьё педагогом ног воспитанников с применением детского мыла тёплой проточной водой.	Нет
<b>Солнце</b> (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры.	Лихорадочные состояния, хронические заболевания кожи, температура воздуха выше 30°C

**В период вспышки эпидемий** в ДОУ действует *дезинфекционный режим* (в зависимости от инфекции), направленный на прерывание возможных путей передачи и распространения инфекций. Применяются методы дезинфекции помещений: уборка помещений, обработка посуды, игрушек, жёсткой мебели осуществляется с применением моющих и дезинфицирующих средств, кварцевание, обязательное проветривание помещения группы в соответствии с графиком проветривания. Педагогами группы ведётся «Журнал наблюдения за контактными по инфекции детьми».

Для раннего выявления и предупреждения распространения инфекционных заболеваний ведётся ежедневный учет отсутствующих в группах, своевременная передача этих сведений, а также справок переболевших детей старшей медицинской сестре.

Допуск к посещению дошкольного учреждения детьми, пропустившими **5 и более дней**, возможен только со справкой от участкового

врача (СанПиН 2.4.1.3049-13, п. 11.3: «После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней) детей принимают в дошкольные образовательные организации только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными»).

**Ежедневный утренний прием** детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей (СанПиН 2.4.1.3049-13, п. 11.2. «Ежедневный утренний прием детей проводится воспитателями и (или) медицинскими работниками, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. По показаниям (при наличии катаральных явлений, явлений интоксикации) ребенку проводится термометрия. Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в дошкольные образовательные организации не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в помещениях медицинского блока) до прихода родителей или их госпитализации в лечебно-профилактическую организацию с информированием родителей). Педагогами группы ведётся «Журнал здоровья воспитанников».

Воспитатели полностью отвечают за соблюдение всех санитарно-гигиенических правил содержания своих групповых помещений, следят за тем, чтобы в них систематически и качественно осуществлялась влажная уборка, проветривание. Важно помнить, что постоянная температура воздуха в помещении и содержание группы в чистоте - залог эффективности всей оздоровительной работы. Если этого нет, то никакие специальные процедуры не будут оказывать благоприятные воздействия на организм и их проведение окажется бесполезным.

В теплое время года утренний прием воспитанников осуществляется на свежем воздухе. Во время утреннего приема на улице воспитатель организует игры с детьми, наблюдения за явлениями природы, уход за растениями (летом), беседует с родителями.

Важно помнить, что *правильно организованный утренний прием, доброжелательное отношение, внимание к ребенку, создает*

*положительный эмоциональный настрой на весь день не только ребенку, но и родителям. Воспитатель должен приветливо встретить каждого ребенка, тем самым давая понять ему, как он любим и как его здесь ждут. Душевное тепло и уют, созданные педагогом будут способствовать комфортности проживания ребенка в группе.*

**Организация прогулок** является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и в ненастную погоду прогулка не должна быть менее 4 часов в день (СанПиН 2.4.1.3049-13, п. 11.5).

В летнее время дети проводят на воздухе практически все время с момента прихода в детский сад, в помещение заходят лишь для приема пищи и сна. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать (СанПиН 2.4.1.3049-13, п. 11.5). В ДОУ прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 7м/с.

Правильная организация прогулки предполагает использование **подвижных и спортивных игр**. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети длительное время занимались однообразной деятельностью. Необходимо переключать их на другую деятельность и менять место игры. Летом в жаркие дни лучше всего организовывать игры в полосе светотени. Пребывание детей под прямыми солнечными лучами строго ограничивается с учетом их индивидуальной чувствительности к солнцу. В зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, двигательной активности нужно уделять особое внимание. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно двигаться. Педагоги продумывают организацию прогулки так, чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались. Подвижные игры проводят в конце прогулки.

Индивидуальные особенности детей больше всего проявляются в самостоятельной деятельности. Одни дети предпочитают спокойные игры и могут ими заниматься в течение всей прогулки, другие постоянно находятся в движении. Наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма обеспечивается равномерной нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений. Воспитатель должен внимательно контролировать содержание самостоятельной деятельности, следить за реакциями и состоянием детей (учащенное дыхание, покраснение лица, усиленное потоотделение).

**В летнее время** особое внимание уделяется одежде детей. *Категорически запрещено выводить на прогулку детей без головных уборов!* Если ребенок одет в несоответствии с температурой воздуха, его следует переодеть во избежание перегрева. Поэтому, каждому ребенку, рекомендуется иметь сменную одежду на случай изменения погоды.

Ежедневно подготавливается участок для правильной организации прогулки детей. Строго соблюдается питьевой режим. На прогулке каждые два часа и перед сном воспитателем проводится осмотр детей на наличие клещей. Усиливается бдительность за качеством мытья рук воспитанников.

Обо всех отклонениях в здоровье детей, своевременно информируются медицинский работник и заведующий ДООУ.

**Режим дня в ДООУ** разработан согласно действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменениями на 27 августа 2015 г). Организация правильного режима дня предусматривает лично - ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности, их рациональную продолжительность и разумное чередование, а также отдых детей в течение дня. Режим корректируется с учетом времени года (холодного, теплого период) и погодных условий. Основным принципом правильного построения режима в дошкольном учреждении является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Режим дня скорректирован с учетом графика работы МАДОУ ЦРР, приоритетных направлений деятельности, особенностей образовательного процесса, а также социального заказа родителей и предусматривает:

- удобный график работы МАДОУ ЦРР, 12-часовое пребывание детей в детском саду

- рациональную продолжительность и разумное чередование различных видов детской деятельности

- отдых детей в течение дня - соответствие возрастным и психофизическим особенностям детей

- опору на индивидуальные и возрастные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.)

- определение времени сна и прогулки, строгое соблюдение интервалов между организованной образовательной деятельностью и приемами пищи для каждой возрастной группы

- наличие целесообразного соотношения организованной образовательной деятельности, дополнительного образования и самостоятельной деятельности детей, двигательной и интеллектуальной активности дошкольников, соблюдение объема учебной нагрузки.

Для каждой возрастной группы разработан и рекомендован свой режим с учетом обеспечения необходимого по длительности детям сна и оптимальной продолжительности активного бодрствования .

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности и недельной образовательной нагрузки составляет разумный минимум и не превышает нормы действующего СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменениями на 27 августа 2015 г).

Распорядок дня предусматривает создание условий для полноценного дневного сна детей. Для этого в спальнях создается спокойная, тихая обстановка, обеспечивается постоянный приток свежего воздуха. Кроме того, быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют полноценная двигательная активность в течение дня и спокойные тихие игры, снимающие перевозбуждение.

Организация жизнедеятельности детей в ДОУ, осуществляется через комплексное использование фронтальных, групповых и индивидуальных форм организации работы с воспитанниками.

## 4.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физическое воспитание детей направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

### Двигательный режим детей 2-7 лет

№ п/п	Виды деятельности	Продолжительность	Объем нагрузки
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>			
1.1	Утренняя гимнастика	10-12 мин.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале
1.2	Физкультминутки	3-5 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания непосредственно образовательной деятельности
1.3	Двигательная разминка	7-10 мин.	Ежедневно после непосредственно образовательной деятельности (с преобладанием статических поз)
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-30 мин.	Ежедневно во время утренней прогулки (проводится по подгруппам, с учетом Д. А. детей)
1.5	Оздоровительный бег	3-7 мин.	Ежедневно во время утренней прогулки
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	10-15 мин.	Ежедневно во время вечерней прогулки
1.7	Ленивая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	10-15 мин.	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
<b>2. Непосредственно образовательная деятельность</b>			
2.1	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре (гимнастический зал)	10-30 мин.	2 раза в неделю
2.2	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре (на улице)	10-30 мин.	1 раз в неделю
2.2	Спортивные игры и упражнения на воздухе	10-30 мин.	1 раз в неделю
<b>3. Физкультурные праздники и развлечения</b>			
3.1	Неделя здоровья	-	1 раз в год (первые недели сентября)
3.2	Физкультурный досуг	75-90 мин.	1 раз в неделю (проводится по параллелям)
3.3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	50-60 мин.	2-3 раза в год (проводится по параллелям)
3.4	Спортивные игры-соревнования	60 мин.	1-2 раза в год на воздухе или в зале
3.5	Спартакиады вне детского сада	120 мин.	1 раз в год (участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности)
<b>4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>			
4.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ		2-3 раза в год

## **Дифференцированный подход к детям в различных формах физической культуры и дозирование нагрузки**

Большое значение на занятиях по физической культуре уделяется дозированию физической нагрузки, которая должна быть адекватна состоянию здоровья ребенка и его психомоторному развитию. Дозированная физическая нагрузка дает возможность осуществлять дифференцированный подход к детям, перенесшим различные заболевания, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

Основными критериями дозировки при проведении занятий являются исходные положения при выполнении упражнений, подбор физических упражнений (с исключением некоторых, в зависимости от медицинской группы занятий физической культурой), количество повторений каждого упражнения и методы их выполнения (повторный, интервальный), продолжительность занятий.

Учитываются требования к сроку возобновления занятий физическими упражнениями детьми после болезни.

### **Требования к организации занятий по физическому воспитанию**

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, индивидуальных возможностей детей и сезона года.

Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

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

Оценка эффективности физического развития осуществляется на основе динамики состояния здоровья детей, развития двигательных качеств и навыков на каждом году жизни.

Температура воздуха в помещении, где организуются занятия, должна быть 19-20°C. Перед проведением занятия проводится сквозное и угловое проветривание и влажная уборка. На занятиях дети занимаются в спортивной одежде (спортивная майка, шорты, носочки, чешки).

С детьми второго и третьего года жизни непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию осуществляют по подгруппам инструктор по физической культуре совместно с воспитателями 2-3 раза в неделю - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в первой младшей группе – 10 мин.,
- во второй младшей группе – 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 4-7 лет образовательная деятельность по физическому развитию детей проводится на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии.

### **4.3. Эмоциональное благополучие как компонент психического здоровья ребенка**

Поскольку понятие «здоровье» включает физическое, психическое и эмоциональное благополучие человека, то важным направлением работы педагогического коллектива является **обеспечение эмоционального благополучия воспитанников**, как составляющей психического здоровья дошкольников.

**Эмоциональное благополучие** предусматривает удовлетворение потребности в общении, установлении доброжелательных взаимоотношений в семье, между детьми и педагогами в учебно-воспитательных учреждениях, создание благоприятного микроклимата в группах; создание благоприятных условий для пребывания детей в детском саду. Таким образом, оно зависит не только от культурных и индивидуальных особенностей ребенка, но и от оптимальности систем: «мать-дитя», «педагог-воспитанник». На эмоциональное благополучие детей влияют семейные отношения, полноценность семьи, педагог, методы и приемы воздействия на ребенка как в семье, так и в дошкольном учреждении, то есть формирующим фактором является сама жизнь, взаимоотношения в семье, окружающем мире. Последствиями эмоционального неблагополучия ребенка являются страх, депрессия, враждебность, агрессивность.

**При эмоциональном неблагополучии ребенок не может полноценно развиваться, поэтому пребывание ребенка в дошкольном учреждении должно быть максимально направлено на стабилизацию психического самочувствия ребенка..**

**Психологическая поддержка** – это один из приемов педагогического воздействия на ребенка, с помощью которого можно влиять на его эмоциональную сферу, закреплять положительные переживания и состояния.

Значительную роль в этом играют родители и педагоги. Работа педагогов и родителей является целостным единым процессом, проходящим в разных педагогических системах (детский сад, дом). Педагог, как профессионал, должен управлять им на всех стадиях: и в детском саду, и в семье. Таким

образом, при постоянной работе, направленной на формирование эмоционального благополучия детей можно достичь больших результатов в исправлении имеющихся эмоциональных проблем и их предупреждения;

Наиболее адекватным для современной ситуации представляется личностно-ориентированное образование, обеспечивающее развитие и саморазвитие личности ребенка, исходя из выявления его индивидуальных особенностей как субъекта познания и предметной деятельности.

Чем меньше ребенок, тем сложнее определить «норму» эмоциональной жизни.

### **Ориентировочные представления о здоровых и нездоровых эмоциональных проявлениях в разные возрастные периоды**

#### ***Признаки здорового эмоционального состояния***

##### *От полутора до двух лет*

- все чаще играет и ведет себя «понарошку», в том числе изображая эмоциональные реакции;
- начинает использовать людей (особенно родителей) ;
- начинает все более подходящим образом и конструктивно реагировать на разные эмоциональные состояния для выражения чувств арсенал определенных жестов и интонаций;
- время от времени, в состоянии огорчения или замешательства, ищет спокойствия и уединения;
- развивает все большую способность распознавать эмоциональные состояния других  
других (особенно родителей) ;
- разрабатывает вместе с родителями репертуар способов или «кодов» для передачи эмоций и чувств.

##### *От двух до трех лет*

- развивает способность «закатывать» вспышки гнева и успокаиваться после них;
- все больше ведет себя так, чтобы проверить настроение и получить эмоциональный ответ других людей;
- проявляет все больше воображения в игре и переживаниях;

- пытается выражать свои чувства с помощью слов;
- начинает беспокоиться о том, что могут произойти неприятные события;
- ищет подтверждения благополучия своего и своих близких.

#### От трех до четырех лет

- все больше упражняется в управлении эмоциями;
- пытается манипулировать эмоциями других (особенно сверстников) ;
- проявляет интерес к своей половой принадлежности, что находит отражение в эмоциональном самовыражении;
- проявляет больше привязанности к родителю противоположного пола, что может приводить к некоторой соревновательности и противоречиям в отношениях с родителем того же пола;
- стремится к пониманию и обсуждению эмоций;
- начинает проявлять заметный эмоциональный отклик (положительный или отрицательный) на сны.

#### От четырех до шести лет

- ищет конструктивный выход эмоциональному напряжению в спокойной и осмысленной форме (например, рисование или игра) ;
- начинает высказывать суждения о причинах и проявлениях эмоций;
- становится все более самостоятельным в плане получения удовлетворения и разрешения эмоциональных затруднений;
- проявляет все большее сочувствие и интерес к другим людям (особенно сверстникам) ;
- ищет и признает справедливость в эмоциональных конфликтах.

#### От шести до семи лет

- склонен проявлять крайние формы эмоционального ответа, например, неудержимый восторг вместо спокойной радости или истерический плач вместо просто грусти;
- очень восприимчив к эмоциональным травмам;
- может проявлять опасения перед посещением школы и испытывать в связи с этим отношение родителей к себе;
- формирует многочисленные, относительно поверхностные и кратковременные взаимоотношения со сверстниками;

- начинает включаться в «сексуальные игры» со сверстниками, чтобы удовлетворить любопытство, связанное с гениталиями;
- чаще вступает в конфликты с братом или сестрой;
- может прибегать к лжи и воровству как форме противодействия и непослушания.

### ***Симптомы эмоциональных проблем***

#### *От одного года до двух лет*

- склонность к уединению;
- избыточное качание и позирование;
- отсутствие видимой тревоги при разлуке с родителями;
- чрезмерная отвлекаемость;
- частая раздражительность, не поддающаяся успокоению (помимо периодических вспышек гнева) ;
- лунатизм.

#### *От двух до трех лет*

- постоянная пугливость;
- неудачные попытки заговорить;
- неспособность сосредоточенно играть с чем-либо в течение десяти минут;
- напряженные и длительные конфликты с братьями и/или сестрами;
- избыточная активность;
- повышенная гневливость и агрессивность;
- медленное восстановление после вспышек гнева;
- тяжелая и длительная реакция на разлуку с родителями.

#### *От трех лет до шести лет*

- частые случаи самонаказания и нанесения себе травм;
- частые и тяжелые конфликты с другими детьми;
- постоянное уединение, избегание контактов с другими детьми;
- общая неспособность следовать правилам и указаниям;
- нежелание разговаривать и договариваться;
- внезапные, заметные и продолжительные периоды снижения общей уверенности в себе, невнимания или утраты интереса к окружающему;
- постоянная меланхолия.

## Условия обеспечения эмоционального благополучия детей

Для обеспечения эмоционального благополучия детей необходимо:

- безусловное принятие каждого ребенка взрослыми для развития у него жизненно важного чувства безопасности и уверенности в себе, в собственных силах;
- позитивность окружающей детей обстановки (создание поддерживающей, доброжелательной, искренней, домашней атмосферы в группах);
- равенство в отношениях между взрослым и ребенком (организация продуктивного пошагового сотрудничества, своевременное получение дошкольниками помощи, поддержки и защиты при возникновении потребности в ней); обеспечение детям возможности свободно перемещаться в пространстве группы, в других помещениях детского сада (например, в музыкальном и физкультурном залах), непосредственно общаться со сверстниками;
- гибкий, личностно ориентированный подход: отказ от любых "ярлыков", учет психических и личностных особенностей каждого ребенка, выражающийся, например, в дифференцированном подборе заданий и упражнений, а также индивидуального темпа их выполнения;
- тесное профессиональное сотрудничество педагога-психолога, воспитателей и других специалистов детского сада при планировании и организации взаимодействия с дошкольниками (в частности, при разработке индивидуальных образовательных маршрутов для детей с проблемами со здоровьем и развитием);
- создание условий для раскрытия личностной индивидуальности воспитанников, т. е. раннее выявление их творческих возможностей и способностей, своевременный мониторинг (периодическое отслеживание динамики), поощрение даже небольших достижений каждого ребенка и его стремления к самостоятельности;
- внимательное отношение и чуткая реакция на возникающие детские проблемы, тревоги и страхи;

- тактичное общение с ребенком для совместной «переработки» чрезмерно волнующих его впечатлений (часто негативных) с целью их постепенного уменьшения и преодоления, а также повышения самооценки;
- конфиденциальность информации об участниках психолого-педагогического взаимодействия, осуществление профессиональной деятельности под девизом "Не навреди!"

### **Охрана психического здоровья**

Физический статус ребенка тесно связан с его психологическим состоянием, в основе которого лежит переживание ребенком психологического комфорта или дискомфорта. Особенно чувствительны к неблагоприятным условиям, которые приводят к развитию предневротических состояний и детских неврозов, дети в возрасте пяти – семи лет.

Психологический дискомфорт возникает при несоответствии условий воспитания и образования детей их интересам и возможностям.

**Одним из важнейших условий укрепления психического здоровья детей в ДОО является создание такой обстановки в группах, в которой ребенок чувствует себя защищенным в любой ситуации, не боится обратиться с любым вопросом к воспитателю и другим педагогам, а при необходимости – может обратиться за помощью к любому из сотрудников ДОО.** Большое внимание также уделяется тому, чтобы дети были хорошо знакомы с внутренним расположением помещений ДОО и могли самостоятельно найти нужное ему помещение (физкультурный, музыкальный залы, медицинский кабинет и др.)

Нарушения психического здоровья детей могут быть вызваны чрезмерной психологической и физиологической нагрузкой, и выражаться в капризах, истериках, ночных страхах. Причинами стрессовых состояний ребенка являются:

- длительное нахождение в большом коллективе детей при отсутствии условий и места для релаксации и уединения;
- строгие дисциплинарные требования, нарушение которых вызывает порицание;

- фрустрация потребности ребенка в игре, двигательной активности, самостоятельном познании окружающего;
- общение сразу со многими взрослыми людьми, выдвигающими различные требования по отношению к ребенку, в частности с большим числом приходящих педагогов-специалистов;
- организация занятий, по объему и интенсивности не адекватных возможностям детей, нарушающих физиологически обоснованный режим дня;
- чрезмерное расширение объема предлагаемой детям образовательной информации, а также излишняя ее специализация;
- частые нарушения привычного уклада детской жизни;
- приобщение детей к систематическому просмотру видеофильмов, к играм на компьютере, приводит к состоянию привычного эмоционального возбуждения.

Вопросами профилактики со стороны психического здоровья детей в ДООУ, передачей педагогам и родителям знаний о психологических особенностях детей, занимается педагог-психолог. Под его руководством осуществляется непрерывный процесс формирования психологической компетенции ребенка, родителя, педагога, содействия созданию ситуации развития ребенка, соответствующей его индивидуальности и обеспечивающей психологические условия для охраны жизни и здоровья детей.

#### 4.4. Валеологическое образование дошкольников

**Валеологическое образование воспитанников** является важным звеном в работе ДООУ, т.к в дошкольном детстве ребенок приобретает основы личностной культуры, ее базис. Одним из компонентов базиса личностной культуры является ориентировка ребенка в явлениях собственной жизни, деятельности и в себе самом.

**Валеология** - наука и сфера человеческой деятельности, изучающая возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды путем ведения здорового образа жизни. **Ребенок должен знать:** зачем нужно быть здоровым, что нужно сделать для этого, как справиться с болезнью. С этой целью проводятся **валеологические занятия** во всех возрастных группах, включая детей раннего возраста.

**Задачи валеологического направления :**

- воспитание у детей сознания того, что человек часть природы и общества;
- выстраивание гармоничных отношений детей с живой и неживой природой;
- воспитание у детей заботливого и бережного отношения к личному здоровью;
- выработка навыков личной гигиены;
- закаливание детей;
- профилактика и устранение вредных привычек.

С целью решения этих задач определены следующие направления в валеологической работе дошкольного образовательного учреждения:

1. Человек и здоровье.
2. Природные условия здоровья.
3. Социальные условия здоровья.
4. Индивидуальное здоровье.

Каждое направление ориентируется на содержание определенного ряда тем. Занятия выстраиваются по концентрическому принципу: содержание расширяется, конкретизируется и углубляется от группы к группе.

На валеологических занятиях особое внимание уделяется использованию игр, как на занятиях, так и в самостоятельной деятельности детей.

Одной из задач дошкольного образования, является воспитание навыков безопасного и здорового образа жизни у детей. Задача педагога – правильно подготовить ребенка к встрече с различными сложными и опасными жизненными ситуациями, сформировав у него знания и навыки безопасного поведения. Поэтому значимой является проблема создания условий в ДОО, позволяющих ребенку планомерно накапливать опыт ведения здорового образа жизни и безопасного поведения и развить у дошкольников самостоятельность и ответственность.

Для более успешного усвоения детьми знаний, используются различные занимательные материалы, стихи, загадки, ребусы, карточки. Привлечены тексты художественных произведений, пословицы, интересные и поучительные истории, наглядно демонстрирующие и раскрывающие темы безопасности. Целевые прогулки, беседы, игровые занятия, театрализованные представления, тематические праздники и развлечения с использованием игровых приемов и проигрыванием различных жизненных ситуаций, позволяют более успешно сформировать у детей отношение к собственному здоровью, представления о здоровом образе жизни и безопасному поведению.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

**Гигиеническое воспитание** – основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Воспитание культурно-гигиенических навыков в ДОО осуществляется с нарастающим объемом и усложнением содержания навыков на протяжении всего дошкольного возраста. Содержание культурно-гигиенического обучения детей строго дифференцируется по возрасту. По мере роста и развития детей самостоятельность и активность их

увеличивается. Специальных занятий по данному направлению работы не планируется, культурно-гигиеническое обучение, и воспитание постоянно осуществляется в повседневной жизни учреждения как индивидуально, с каждым ребенком, так и коллективно, со всей группой в целом.

Наименования групп навыков включают в себя:

- гигиенические навыки по соблюдению чистоты тела;
- навыки культурного приема пищи;
- навыки аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования;
- навыки поддержания порядка в окружающей обстановке;
- навыки культурного поведения и положительных взаимоотношений.

Культурно-гигиеническое воспитание детей заключается в рациональном использовании предметно-развивающей среды, сообщении детям элементарных гигиенических сведений и формировании на их основе навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения.

**Привитие культурно-гигиенических навыков осуществляется на положительном эмоциональном фоне. Непременным условием является непрерывность воспитательного процесса. Только в таком случае сформированные у детей навыки становятся осознанным действием, а затем привычкой.**

## 5.ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ

Большое значение имеет взаимодействие педагогов и родителей по вопросам состояния здоровья ребенка. **Одним из показателей качества работы педагога является ориентация на взаимодействие с семьей.** Только взаимодействие всех взрослых, объединенных общей заботой о здоровье ребенка, развитие его физической подготовленности и сформированности мотивации к здоровому образу жизни, может обеспечить разумный выбор подходов к индивидуальному развитию каждого ребенка.

Решение этого вопроса требует от воспитателя грамотного подхода к информированности каждого родителя. Немаловажным фактором в подаче информации является позиция воспитателя, то под каким «углом зрения» делается сообщение, поскольку направленность общения воспитателей с родителями, является «зеркалом» работы всего коллектива. Для того чтобы при общей занятости воспитателей и родителей нашлось время для такого общения, его необходимо специально планировать, целенаправленно осуществляя информирование каждого родителя о состоянии здоровья ребенка и мероприятиях, направленных на его улучшение. Активную роль в информированности родителей, занимают памятки для родителей, где содержится информация, направленная на решение конкретных проблем.

Для того чтобы ориентироваться в своей работе не на «усредненного» родителя, а учитывать индивидуальные особенности конкретных родителей, их культурный и образовательный уровень, степень компетентности в области педагогики, в психологии используются различные формы взаимодействия, в том числе изучение: типологии семьи, общих сведений о родителях, их удовлетворенности эффективностью здоровьесберегающим процессом в ДООУ и уровнем информированности.

Организация эффективного взаимодействия с родителями по вопросам здоровья во многом зависит от направленности взаимодействия. Большую роль играет единство в подходах и установление партнерских отношений между педагогами и родителями. Подобного рода отношения позволяют объединить усилия для достижения высокого уровня реального здоровья

каждого ребенка. Решения этого вопроса требует от обеих сторон высокого уровня доверия, информированности и включенности в жизнь ребенка. Для привлечения родителей к жизнедеятельности детей в ДОУ, в практику внедряется комплекс мероприятий, где родитель является полноценным участником. Это: тематические недели; досуговые мероприятия; участие в спортивных праздниках и развлечениях.

**Взаимодействие педагога с родителями – достаточно сложный процесс, он требует особого внимания и специальной подготовки воспитателей.**

## 6. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

### 1 младшая группа

№п/п	Мероприятие	Адресность	Время и сроки проведения	Ответственный
<b>Оздоровительно-профилактическая деятельность</b>				
1.	Соблюдение сезонной одежды во время прогулок	Вся группа	Круглый год	Воспитатель, младший воспитатель.
2.	Кварцевание бактерицидным облучателем – рециркулятором воздуха	Групповое помещение	В соответствии с требованиями. Ежедневно	Воспитатели
3.	Витаминизированные напитки. Фрукты, соки	Вся группа	Второй завтрак- 10. 00 Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Сквозное проветривание	Групповое помещение Спальня Приёмная	В соответствии с графиком проветривания. Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Прогулки	Вся группа	Ежедневно 2 раза в день при температуре до -15° и скорости ветра до 7 м/с	Воспитатели, младшие воспитатели
6.	Мытьё ног теплой проточной водой с мылом	Вся группа	Ежедневно перед сном	Воспитатели, младшие воспитатели
7.	Сон без маек	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели
8.	Гимнастика пробуждения после сна.	Вся группа	После сна ежедневно по 6 мин.	Воспитатели
9.	Босохождение по массажной дорожке.	Вся группа	После гимнастики пробуждения ежедневно	Воспитатели
10.	Пальчиковая гимнастика	Индивидуально и с подгруппой детей	Ежедневно	Воспитатели
11.	Ароматерапия фитонцидами (лук, чеснок)	Вся группа	В период подъёма заболеваемости (грипп, ОРВИ)	Воспитатели
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.	Адаптационные игры. Щадящий адаптационный гибкий режим .	Вся группа	Сентябрь	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2.	Развлечение: «Весёлые зайчишки»	Вся группа	Сентябрь 3 неделя	Воспитатели
3.	Вечер развлечений «Музыкальные игрушки»	Вся группа	Октябрь 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре

4.	Физкультурное развлечение «Солнечные зайчики»	Вся группа	Октябрь 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
5.	Игры с пением «Игры с мишкой»	Вся группа	Октябрь 3 неделя	Воспитатели
6.	Развлечение «Что в корзиночке моей?»	Вся группа	Октябрь 4 неделя	Воспитатели
7.	Физкультурное мероприятие «Мы смелые умелые»	Вся группа	Ноябрь 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
8.	Физкультурное развлечение: «Вышли зайцы в огород»	Вся группа	Ноябрь 2 неделя	Воспитатели
9.	Досуг «Под грибком»	Вся группа	Ноябрь 3 неделя	Воспитатели
10.	Физкультурное развлечение «Кто быстрее»	Вся группа	Ноябрь 4 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
11.	Физкультурный досуг «Играем в подвижные игры»	Вся группа	Декабрь 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
12.	Физкультурное развлечение: «В гости к медвежатам – зима»	Вся группа	Декабрь 2 неделя	Воспитатели
13.	Досуг «Зимушка-зима»	Вся группа	Декабрь 3 неделя	Воспитатели
14.	Развлечение «Хоровод, хоровод»	Вся группа	Декабрь 4 неделя	Воспитатели
15.	Спортивный досуг: «Зимние забавы»	Вся группа	Январь 2 неделя	Воспитатели
16.	Физкультурное развлечение: «Встреча со Снеговиком»	Вся группа	Январь 4 неделя	Воспитатели
17.	Физкультурное развлечение «Ах как весело зимой»	Вся группа	Февраль 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
18.	Игра-забава «Волшебная снежинка»	Вся группа	Февраль 2 неделя	Воспитатели
19.	Физкультурное развлечение: «Летчики»	Вся группа	Февраль 3 неделя	Воспитатели
20.	Физкультурное развлечение «Зимние радости»	Вся группа	Февраль 4 неделя	Воспитатели
21.	Музыкально – спортивный праздник: «Гостя наша - дорогая масленица»	Вся группа	Март 1 неделя	Воспитатели инструктор по физической культуре, музыкальный

				руководитель
22.	Физкультурное мероприятие «Мой весёлый мяч»	Вся группа	Март 2 неделя	Воспитатели
23.	Физкультурное развлечение: «Пришла весна, разбудим мишку ото сна»	Вся группа	Март 3 неделя	Воспитатели
24.	Спортивный досуг «Через ручеёк»	Вся группа	Март 4 неделя	Воспитатели
25.	Спортивный праздник «День Здоровья - важный день!»	Вся группа	Апрель 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
26.	Физкультурное развлечение «В гости к доктору Айболиту».	Вся группа	Апрель 2 неделя	Воспитатели
27.	Физкультурное развлечение: «Ловкие, быстрые, сильные!»	Вся группа	Апрель 3 неделя	Воспитатели
28.	Подвижные игры - забавы со светящимися предметами	Вся группа	Апрель 4 неделя	Воспитатели
29.	Спортивное развлечение «Путешествие в страну спорта и здоровья»	Вся группа	Май 1 неделя	Воспитатели инструктор по физической культуре
30.	Развлечение «Весенние забавы»	Вся группа	Май 2 неделя	Воспитатели
31.	Физкультурное развлечение: «Веселые лягушки»	Вся группа	Май 3 неделя	Воспитатели
32.	Развлечение «На полянке»	Вся группа	Май 4 неделя	Воспитатели
33.	Занятия по физической культуре	Вся группа	Три раза в неделю Сентябрь-май	Воспитатели, инструктор по физической культуре
34.	Утренняя гимнастика	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели
35.	Подвижные игры и упражнения	Вся группа или подгруппа	Как часть физкультурных и музыкальных занятий, прогулки, игры в группе малой и средней подвижности. Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
36.	Динамические паузы	Вся группа	Во время занятий, по мере утомляемости детей. Ежедневно	Воспитатели
<b>Обеспечение эмоционально-психологического благополучия</b>				
1	Релаксация (музыкотерапия)	Вся группа	Используется во время	Воспитатели, музыкальный

			адаптационного периода детей к условиям в ДОУ, на занятиях, перед сном, после сна, в развлечениях, утром, вечером. Ежедневно	руководитель, педагог-психолог
2	Релаксация (гимнастика пробуждения после сна)	Вся группа	После сна ежедневно по 6 мин.	Воспитатели
3	Сопровождение процесса адаптации детей к детскому саду, заполнение журнала адаптации.	Вся группа	Сентябрь-декабрь	Педагог-психолог
4	Адаптационные игры	Вся группа	Сентябрь-декабрь	Воспитатели Педагог-психолог
5	Игровые сеансы, направленные на формирование эмоционального благополучия воспитанников в период адаптации	Вся группа	1р/нед Сентябрь-декабрь	Педагог-психолог
6	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам адаптации	Родители	По запросам родителей в течение года Сентябрь-декабрь	Педагог-психолог

### Валеологическое образование воспитанников

1	<i>Адаптационный период</i> 1.Формировать у детей культурно гигиенические навыки. 2.Формировать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.	Вся группа	Сентябрь	Воспитатели
2	<u>Блок «Я – и мое тело»</u> 1. Беседа на тему: «Это я – девочка, это я – мальчик». 2. Игра – занятие: «Познай себя». 3. Рассматривание плаката: «Тело человека».	Вся группа	Октябрь	Воспитатели
3.	<u>Блок «Я – и мое тело»</u> 1. Беседа на тему: «Я – и другие люди».	Вся группа	Ноябрь	Воспитатели

	2. Игровая ситуация: «К нам пришёл Незнайка».			
4.	<u>Блок «Я – и моя гигиена»</u> 1. Беседа на тему: «Умывание и купание». 2. Игра – занятие: «Как нужно ухаживать за собой». 3. Игровая ситуация: «Если ты забыл умыться».	Вся группа	Декабрь	Воспитатели
5.	<u>Блок «Я – и моя гигиена»</u> 1. Игра – занятие: «Чтобы зубки не болели». 2. Рассматривание картинок: «Как правильно чистить зубы». 3. Беседа на тему: «Одежда и здоровье». 4. Дидактическая игра: «Я собираюсь на прогулку». 5. Инсценировка произведения: «Девочка – чумазая».	Вся группа	Январь	Воспитатели
6.	<u>Блок «Я – и мое здоровье»</u> 1. Чтение + беседа С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». 2. Словесная игра: «Полезно - вредно». 3. Игровые ситуации: «Поможем зверятам, быть здоровыми».	Вся группа	Февраль	Воспитатели
7.	<u>Блок «Я – и мое здоровье»</u> 1. Беседа по картине: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». 2. Дидактическая игра: «Сложи картинку». 3. Чтение произведения В. Сулова «Про Юру и физкультуру».	Вся группа	Март	Воспитатели
8.	<u>Блок «Я – и моя безопасность»</u> 1. Игра – занятие: «Почему заболели ребята? ». 2. Рассматривание	Вся группа	Апрель	Воспитатели

	сюжетных картинок: «Маша заболела». 3. Дидактическая игра: «Опасные предметы». 4. Игровая ситуация: «На игровой площадке». 5. Беседа на тему: «Мы пришли к водоёму».			
9.	<u>Блок «Я – и моя безопасность»</u> 1. Чтение + беседа произведения С. Михалкова «Шагая осторожно». 2. Дидактическая игра: «Городок здоровья». 4. Физкультурно – оздоровительный досуг: «Хрюша обижается».	Вся группа	Май	Воспитатели

<b>Взаимодействие с семьёй</b>				
1	Родительское собрание: «Азы воспитания» - Подготовка к учебному году, задачи на год. Знакомство с комплексом оздоровительных мероприятий в детском саду.	Все родители группы	Сентябрь 2-3 неделя	Воспитатели
2	Психологический лекторий для родителей: «Адаптация с радостью».	Родители	Сентябрь 3 неделя	Педагог-психолог
3	Консультации: «Режим дня - это важно», «Профилактика ОРВИ»	Родители	Сентябрь, в течение месяца.	Воспитатели
4	Консультации: «Профилактика простудных заболеваний», «Как одеть ребенка осенью», «Воспитание КГН у детей раннего возраста»	Родители	Октябрь, в течение месяца	Воспитатели
5	Памятка для родителей «Наука расставания»	Родители	Октябрь, в течение месяца	Педагог-психолог
6	Консультации: «Гендерное воспитание детей дошкольного возраста», «Профилактические мероприятия против гриппа и ОРВИ»	Родители	Ноябрь, в течение месяца	Воспитатели

7	Консультации: «Здоровье ребёнка в ваших руках», «Чтобы зубы не болели», «Профилактические мероприятия против гриппа и ОРВИ»	Родители	Декабрь	Воспитатели
8	Консультации: «Почему нужно дышать носом?», «Профилактические мероприятия против гриппа и ОРВИ»	Родители	Январь В течение месяца	Воспитатели
9	Консультации: « Польза прогулок», «Как закалять ребенка». Беседа о правильной одежде в зимний период.	Родители	Февраль В течение месяца	Воспитатели
10	Распространение памяток по здоровому образу жизни «Что такое ЗОЖ»	Родители	Февраль В течение месяца	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
11	Консультации: «Как предупредить весенний авитаминоз», «Как сохранить зрение ребенка?», «Витамины в рационе питания детей».	Родители	Март В течение месяца	Воспитатели
12	Консультация: «Правила поведения около водоемов», «Осторожно!Клещи! Правила поведения в лесу и на дачных участках», «Педикулёз»	Родители	Апрель В течение месяца	Воспитатели
13	Консультации: «Закаливание детей: воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья», «Игры на природе».	Родители	Май В течение месяца	Воспитатели

## II младшая группа

№п/п	Мероприятие	Адресность	Время проведения	Ответственный
<b>Оздоровительно-профилактическая деятельность</b>				
1.	Соблюдение сезонной одежды во время прогулок	Вся группа	Круглый год	Воспитатель, младший воспитатель.
2.	Кварцевание бактерицидным облучателем – рециркулятором воздуха	Групповое помещение	В соответствии с требованиями. Ежедневно	Воспитатели
3.	Витаминизированные напитки. Фрукты, соки	Вся группа	Второй завтрак- 10. 00 Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Сквозное проветривание	Групповое помещение Спальня Приёмная	В соответствии с графиком проветривания. Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Прогулки	Вся группа	Ежедневно 2 раза в день при температуре до -15° и скорости ветра до 7 м/с	Воспитатели, младшие воспитатели
6.	Мытьё ног теплой проточной водой с мылом	Вся группа	Ежедневно перед сном	Воспитатели, младшие воспитатели
7.	Сон без маек	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели
8.	Гимнастика пробуждения после сна.	Вся группа	После сна ежедневно по 6 мин.	Воспитатели
9.	Босохождение по массажной дорожке.	Вся группа	После гимнастики пробуждения ежедневно	Воспитатели
10.	Пальчиковая гимнастика	Индивидуально и с подгруппой детей	Ежедневно	Воспитатели
11.	Ароматерапия фитонцидами (лук, чеснок)	Вся группа	В период подъёма заболеваемости (грипп, ОРВИ)	Воспитатели
12.	Обширное умывание	Вся группа	Ежедневно после сна	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели
2.	Занятия по физической культуре	Вся группа	Три раза в неделю Сентябрь-май	Воспитатели, инструктор по физической культуре
3.	Подвижные игры и упражнения	Вся группа или подгруппа	Как часть физкультурных и музыкальных	Инструктор по физкультуре, музыкальный

			занятий, прогулки, игры в группе малой и средней подвижности. Ежедневно	руководитель, воспитатели
4.	Спортивный праздник «День Взросления»	Вся группа	Сентябрь 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
5.	Физкультурное развлечение «Весёлые ребята»	Вся группа	Сентябрь 2 неделя	Воспитатели
6.	Досуг «Весёлые зверята»	Вся группа	Сентябрь 3 неделя	Воспитатели
7.	Физкультурное развлечение: «Мой веселый, звонкий мяч»	Вся группа	Октябрь 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
8.	Развлечение «В гости к бабушке»	Вся группа	Октябрь 2 неделя	Воспитатели
9.	Физкультурный досуг «Заболел наш петушок»	Вся группа	Октябрь 3 неделя	Воспитатели
10.	Спортивный досуг «Осенние старты»	Вся группа	Ноябрь 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
11.	Игра - развлечение «Едем в гости к кукле Кате»	Вся группа	Ноябрь 2 неделя	Воспитатели
12.	Физкультурный досуг «Путешествие в сказку»	Вся группа	Ноябрь 3 неделя	Воспитатели
13.	Физкультурный досуг «Играем в подвижные игры»	Вся группа	Декабрь 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
14.	Физкультурное развлечение: «В гости к медвежатам – зима»	Вся группа	Декабрь 2 неделя	Воспитатели
15.	Досуг «Зимушка-зима»	Вся группа	Декабрь 3 неделя	Воспитатели
16.	Развлечение «Зимняя полянка»	Вся группа	Январь 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
17.	Игра - развлечение «Петрушкин сундучок»	Вся группа	Январь 3 неделя	Воспитатели
18.	Спортивный досуг «Мы едем, едем, едем»...	Вся группа	Январь 4 неделя	Воспитатели
19.	Физкультурный досуг «Приключения колобка»	Вся группа	Февраль 1 неделя	Воспитатели
20.	Развлечение «Необыкновенно»	Вся группа	Февраль	Воспитатели

	енное путешествие»		2 неделя	
21.	Физкультурное развлечение: «Мой папа-защитник»	Вся группа	Февраль 3 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
22.	Физкультурный досуг «Вечер подвижных игр»	Вся группа	Март 1 неделя	Воспитатели
23.	Спортивное развлечение «В гостях у гнома»	Вся группа	Март 2 неделя	Воспитатели
24.	Физкультурное развлечение: «Пришла весна, разбудим мишку ото сна»	Вся группа	Март 3 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
25.	Спортивный досуг «Через ручеёк»	Вся группа	Март 4 неделя	Воспитатели
26.	Спортивный праздник «День Здоровья - важный день!»	Вся группа	Апрель 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
27.	Спортивный досуг «Весёлые старты»	Вся группа	Апрель 2 неделя	Воспитатели
28.	Физкультурный досуг «Вечер подвижных игр»	Вся группа	Апрель 3 неделя	Воспитатели
29.	Физкультурное развлечение «Мы весёлые ребята!»	Вся группа	Май 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
30.	Физкультурный досуг «Будем весело играть»	Вся группа	Май 2 неделя	Воспитатели
31.	Физкультурное развлечение «В гости к Солнышку»	Вся группа	Май 3 неделя	Воспитатели
32.	Спортивный праздник «Неразлучные друзья»	Вся группа	Май 4 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре

### **Обеспечение эмоционально-психологического благополучия**

1.	Музыкотерапия	Вся группа	Используется на занятиях, перед сном, после сна, в развлечениях, утром, вечером.	Воспитатели, музыкальный руководитель
2.	Релаксация (гимнастика пробуждения после сна)	Вся группа	После сна ежедневно по 6 мин.	Воспитатели
3.	Психодиагностика эмоционального благополучия воспитанников	Индивидуально	В течение года	Педагог-психолог

## Валеологическое образование воспитанников

1	<p><u>Блок «Я – и моё здоровье»</u>                      1.Формировать у детей культурно-гигиенические навыки.                      2.Формировать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p>	Вся группа	Сентябрь	Воспитатели
2	<p><u>Блок «Я – и мое тело»</u>                      2.Беседа на тему: «Это я – девочка, это я – мальчик».                      2. Игра – занятие: «Познай себя».                      3. Рассматривание плаката: «Тело человека».</p>	Вся группа	Октябрь	Воспитатели
3	<p><u>Блок «Личная гигиена»</u>                      1.Беседа на тему: «Чистота и здоровье».                      2. Игровая ситуация: «К нам пришёл Незнайка».</p>	Вся группа	Ноябрь	Воспитатели
4	<p><u>Блок «Будем спортом заниматься»</u>                      1.Беседа на тему: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке».                      2. Спортивное развлечение «Зимние олимпийские игры»</p>	Вся группа	Декабрь	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
5	<p><u>Блок «Витамины и здоровье»</u>                      1.Беседа на тему: «Витамины и здоровье».                      2. Развлечение «Таблетки растут на грядке, таблетки растут на ветке»</p>	Вся группа	Январь	Воспитатели, музыкальный руководитель
6	<p><u>Блок «Полезные продукты»</u>                      1.Беседа на тему: «Фрукты полезны взрослым и детям».                      2. Д/и. «Разложи на тарелках полезные продукты»</p>	Вся группа	Февраль	Воспитатели
7	<p><u>Блок «Врачи – наши помощники»</u>                      1.Беседа на тему: «Врачи – наши помощники».                      2.</p>	Вся группа	Март	Воспитатели

	Сюж/рол.игры«Аптека», «Больница»			
8	<u>Блок «Ребёнок на улицах города»</u> 1.Беседа на тему: «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать». 2. Развлечение «Незнайка на улице»	Вся группа	Апрель	Воспитатели, музыкальный руководитель
9	<u>Блок «Опасности вокруг нас»</u> 1.Беседа на тему: «Опасные предметы вокруг нас». 2. Д/и. «Я знаю, что можно, что нельзя», «Наши помощники – растения»	Вся группа	Май	Воспитатели
<b>Взаимодействие с семьёй</b>				
1	Родительское собрание: «Азы воспитания» - Подготовка к учебному году, задачи на год. Знакомство с комплексом оздоровительных мероприятий в детском саду.	Все родители группы	Сентябрь 2-3 неделя	Воспитатели
2	Консультации: «Режим дня - это важно», «Профилактика вирусных заболеваний» «Пальчиковые игры в нашей группе», «Гимнастика язычка»	Родители	Сентябрь, в течение месяца	Воспитатели
3	Консультации: «Профилактика ОРЗ», «Как одевать ребенка осенью», «Воспитание КГН у детей младшего возраста»	Родители	Октябрь, в течение месяца	Воспитатели
4	Сбор материалов и фотографий на темы «Подвижные игры в нашей группе», «Наша зарядка», «Игры на прогулке», «Закаливание»	Родители	Ноябрь, в течение месяца	Воспитатели
5	Консультация для родителей: «Прогулки на свежем воздухе», «Как научить ребенка чистить зубы»	Родители	Январь	Воспитатели
6	Информационный стенд: «Режимные моменты в	Родители	Февраль	Воспитатели

	нашей группе», «Я сам!» (алгоритм приема пищи, одевания, умывания).			
7	Психологический тренинг- игра для родителей: «Кризис ребенка 3-х лет».	Родители	Март	Педагог-психолог, воспитатели
8	Консультации «Какие продукты вредны малышам», «Профилактика нарушения осанки у детей»	Родители	Апрель	Воспитатели
9	Родительское собрание: «Итоговое» - Подведение итогов за учебный год.	Все родители группы	Май	Воспитатели

## Средняя группа

№п/п	Мероприятие	Адресность/форма проведения	Время проведения	Ответственный
<b>Оздоровительно-профилактическая деятельность</b>				
1.	Соблюдение сезонной одежды во время прогулок	Вся группа	Круглый год	Воспитатель, младший воспитатель.
2.	Кварцевание бактерицидным облучателем – рециркулятором воздуха	Групповое помещение	В соответствии с требованиями. Ежедневно	Воспитатели
3.	Витаминизированные напитки. Фрукты, соки	Вся группа	Второй завтрак- 10. 00 Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Сквозное проветривание	Групповое помещение Спальня Приёмная	В соответствии с графиком проветривания. Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Прогулки	Вся группа	Ежедневно 2 раза в день при температуре до -20° и скорости ветра до 7 м/с	Воспитатели, младшие воспитатели
6.	Мытьё ног теплой проточной водой с мылом	Вся группа	Ежедневно перед сном	Воспитатели, младшие воспитатели
7.	Сон без маек	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели
8.	Гимнастика пробуждения после сна.	Вся группа	После сна ежедневно по 6 мин.	Воспитатели
9.	Босохождение по массажной дорожке.	Вся группа	После гимнастики пробуждения ежедневно	Воспитатели
10.	Пальчиковая гимнастика	Индивидуально и с подгруппой детей	Ежедневно	Воспитатели
11.	Ароматерапия фитонцидами (лук, чеснок)	Вся группа	В период подъёма заболеваемости (грипп, ОРВИ)	Воспитатели
12.	Обширное умывание	Вся группа	Ежедневно после сна	Воспитатели, младшие воспитатели
13.	Полоскание полости рта кипячённой водой	Вся группа	Ежедневно после каждого приёма пищи	Воспитатели, младшие воспитатели
14.	Комплексы упражнений биоэнергетики	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели Учитель-логопед
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели
2.	Занятия по физической культуре	Вся группа	Три раза в неделю Сентябрь-май	Воспитатели, инструктор по физической культуре
3.	Подвижные игры и	Вся группа	Как часть физкультурных	Инструктор по

	упражнения		и музыкальных занятий, прогулки, игры в группе малой и средней подвижности и на прогулке. Ежедневно	физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
4.	Спортивная игровая программа «Спасатели, вперед!»	Вся группа	Сентябрь 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
5.	Развлечение улице «Быстрые ребята»	Вся группа	Сентябрь 2 неделя	Воспитатели
6.	Физкультурное развлечение «Азбука безопасности»	Вся группа	Сентябрь 3 неделя	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
7.	Спортивный досуг «Физкульт – ура!»	Вся группа	Октябрь 1 неделя	Воспитатели
8.	Спортивная игровая программа «Игры бабушек и дедушек»	Вся группа	Октябрь 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
9.	Физкультурный досуг на прогулке «Веселые мячи»	Вся группа	Октябрь 3 неделя	Воспитатели
10.	Спортивное развлечение «Лесная игротека»	Вся группа	Ноябрь 1 неделя	Воспитатели
11.	Спортивный досуг «Осенняя карусель»	Вся группа	Ноябрь 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
12.	Физкультурный досуг «Ловкие ребята»	Вся группа	Ноябрь 3 неделя	Воспитатели
13.	Физкультурное развлечение «Герои сказок» в музыкальном зале	Вся группа	Декабрь 1 неделя	Воспитатели
14.	Спортивный праздник «Зимняя сказка»	Вся группа	Декабрь 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
15.	Физкультурный досуг «Зимнее приключение»	Вся группа	Декабрь 3 неделя	Воспитатели
16.	Спортивный досуг «Ах ты Зимушка- Зима!»	Вся группа	Январь 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
17.	Спортивный досуг «Зимние забавы»	Вся группа	Январь 3 неделя	Воспитатели
18.	Физкультурное развлечение на прогулке «Строим зимний городок»	Вся группа	Январь 4 неделя	Воспитатели

19.	Физкультурное развлечение «Зимние игры»	Вся группа	Февраль 1 неделя	Воспитатели
20.	Спортивный праздник «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Вся группа	Февраль 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
21.	Физкультурное развлечение в спортивном зале «На лесной полянке»	Вся группа	Февраль 3 неделя	Воспитатели
22.	Спортивное развлечение «Капелька здоровья»	Вся группа	Март 1 неделя	Воспитатели
23.	Музыкально – спортивный праздник «Гостя наша - дорогая масленица»	Вся группа	Март 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель
24.	Спортивное развлечение «Геремок»	Вся группа	Март 3 неделя	Воспитатели
24.	Спортивный праздник «Чтоб здоровье сохранить – научись его ценить», посвященный 7 апреля – Всемирному дню здоровья.	Вся группа	Апрель 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
25.	Флеш-моб, посвященный дню космонавтики (на улице)	Вся группа	Апрель 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
26.	Физкультурный досуг «Игротека»	Вся группа	Апрель 3 неделя	Воспитатели
27.	Спортивное развлечение «Веселые старты»	Вся группа	Май 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
10	Музыкально-спортивный праздник «Один день из жизни семьи»	Вся группа	Май 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
11	Спортивное развлечение «Путешествие в страну спорта и здоровья»	Вся группа	Май 3 неделя	Воспитатели
<b>Обеспечение эмоционально-психологического благополучия</b>				
1	Музыкотерапия	Вся группа	Ежедневно	воспитатели
2.	Игровые тренинги по развитию эмоционально-волевой и коммуникативных сфер «Тропинка к своему Я»	Вся группа	Октябрь – май 1 раз в месяц	Педагог-психолог

3.	Диагностика психоэмоционального состояния воспитанников	Вся группа	В течение года	Педагог-психолог
<b>Валеологическое образование воспитанников</b>				
1	<p>Беседы по валеологическому воспитанию:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Будем беречь и охранять природу», «Съедобные и не съедобные грибы», «Солнце, воздух и вода-наши верные друзья»</li> <li>2. «Бережем свое здоровье»; «Соблюдаем режим дня»; «Как надо ухаживать за собой», «Ты покажи, я отгадаю»</li> <li>3. «Когда что одеваем?», «Кто я.», «Что сначала, что потом (режим дня)», «Врачебная помощь»</li> <li>4. «Что мы знаем о вещах», «Азбука настроения», «Чтобы глазки не болели», «Какие продукты помогают сохранить зубы здоровыми»</li> <li>5. «Чтобы не заболеть», «Если ты заболел», «Посылка от обезьянки»</li> <li>6. «Видим, слышим, ощущаем», «Определи на запах», «Кто что делает», «Угадай по звуку»</li> <li>7. «Хвастунишка», «Как беречь свое сердце», «Предметы гигиены», «Как бороться с насморком»</li> <li>8. «Профилактика насморка», «Мои зубы», «Строение зубов», «Необходимость зубов»</li> <li>9. «Вредно-полезно», «Правила ухода за полостью рта», «Мои глаза», «Правила бережного отношения к зрению»</li> <li>10. «Полезно-вредно», «Съедобные, не</li> </ol>	Вся группа	<p>1 раз в неделю</p> <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p> <p>Июнь-июль</p>	Воспитатели

	съедобные ягоды», «Солнце, воздух и вода», «Солнечный удар», «Моя кожа», «Мое тело»			
2.	Беседы по ОБЖ: 1.«Чего нельзя делать во время обеда?», «На проезжей части будь внимателен малыш!» 2.«Улица полна неожиданностей», «Игра Хорошо-плохо» 3.«Правила поведения на прогулке» 4. «Полезная и вредная еда» 5.«Опасные предметы на улице», «Опасные ситуации на улице» 6.«Если хочешь быть здоров, закаляйся», «Режим дня» 7«В здоровом теле, здоровый дух», «Польза гимнастики» 8.«Тонкий лед на реке», «Игры на природе» 9.«Осторожно, клещи!», «Укусы насекомых»	Вся группа	1 раз в неделю  Сентябрь  Октябрь  Ноябрь  Декабрь  Январь  Февраль  Март  Апрель  Май	Воспитатели
3.	Моделирование игровых ситуаций: 1.«Катание на велосипеде и самокате», «Поведение за столом» 2.Моделирование игровых ситуаций: «Игры с мячом на улице», «Правила поведения на улице» 3.«Катание с горки», «Чужие игрушки на улице» 4.«Посторонний человек на улице», «Катание с горки» 5.«Осторожно гололед», «Осторожно снег и сосульки на крышах» 6.«Что делать если ты упал», «Опасные растения», «Укусы насекомые», Солнечный удар», «Купание на реке»	Вся группа	1 раз в неделю  Октябрь  Ноябрь  Январь  Февраль  Март  Июнь-июль	Воспитатели
4.	1.Воспитывать опрятность при приеме пищи, привычки следить	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели

	за своим внешним видом 2.Побуждать детей к самостоятельности в самообслуживании 3.Формировать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, после пользования туалетом 4.Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком: при кашле, чихании			
<b>Взаимодействие с семьёй</b>				
1.	Консультация для родителей: 1. «Прогулки на свежем воздухе», «Безопасность детей дома» 2.«Ротовирусная инфекция», «Одеваем детей по сезону», «Опасности открытого окна»	Родители	Сентябрь  Сентябрь, декабрь, март	Воспитатели
2.	Консультация «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ»	Родители	В течение года	Воспитатели
3.	Информирование родителей посредством соц.сетей о проводимых мероприятиях по здоровьесбережению в группе	Родители	Ноябрь	Воспитатели
4.	Информационный стенд «Бережем здоровье с детства» Консультация «Здоровье всему голова»	Родители	Декабрь	Воспитатели
5.	1.Консультации для родителей: «Об охране жизни и здоровье детей в зимний период» 2.Консультационный буклет для родителей «Укрепление физического и эмоционального здоровья детей в домашних условиях»	Родители	Январь	Воспитатели
6.	Консультации «Профилактика вирусных инфекций»,	Родители	Февраль	Воспитатели

	«Зимние травмы у детей»			
7.	Информационный стенд «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»	Родители	Март	Воспитатели
8.	Консультирование с просмотром презентаций: «Оказание первой помощи пострадавшим»	Родители	Апрель	Воспитатели
9.	1.Консультация «Охрана жизни и здоровья детей в летний период» 2.Анкетирование родителей «Физическое и эмоциональное благополучие ребенка в детском саду»	Родители	Май	Воспитатели
10.	Консультация для родителей: «Солнечный удар», «Укусы насекомых», «Купание на реке», «Осторожно змеи»	Родители	Июнь-июль	Воспитатели

## Старшая группа

№п/п	Мероприятие	Адресность/форма проведения	Время и сроки проведения	Ответственный
<b>Оздоровительно-профилактическая деятельность</b>				
1.	Соблюдение сезонной одежды во время прогулок	Вся группа	Круглый год	Воспитатель, младший воспитатель.
2.	Кварцевание бактерицидным облучателем – рециркулятором воздуха	Групповое помещение	В соответствии с требованиями. Ежедневно	Воспитатели
3.	Витаминизированные напитки. Фрукты, соки	Вся группа	Второй завтрак- 10. 00 Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Сквозное проветривание	Групповое помещение Спальня Приёмная	В соответствии с графиком проветривания. Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Прогулки	Вся группа	Ежедневно 2 раза в день при температуре до -20° и скорости ветра до 7 м/с	Воспитатели, младшие воспитатели
6.	Мытьё ног теплой проточной водой с мылом	Вся группа	Ежедневно перед сном	Воспитатели, младшие воспитатели
7.	Сон без маек	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели
8.	Гимнастика пробуждения после сна	Вся группа	После сна ежедневно	Воспитатели
9.	Босохождение по массажной дорожке.	Вся группа	После гимнастики пробуждения ежедневно	Воспитатели
10.	Пальчиковая гимнастика	Индивидуально и с подгруппой детей	Ежедневно	Воспитатели
11.	Ароматерапия фитонцидами (лук, чеснок)	Вся группа	В период подъёма заболеваемости (грипп, ОРВИ)	Воспитатели
12.	Обширное умывание	Вся группа	Ежедневно после сна	Воспитатели, младшие воспитатели
13.	Полоскание полости рта кипячённой водой	Вся группа	Ежедневно после каждого приёма пищи	Воспитатели, младшие воспитатели
14.	Комплексы упражнений биоэнергетики и кинезиологии	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели
2.	Занятия по физической	Вся группа	Три раза в неделю	Воспитатели,

	культуре		Сентябрь-май	инструктор по физической культуре
3.	Подвижные игры и упражнения	Вся группа	Как часть физкультурных и музыкальных занятий, прогулки, игры в группе малой и средней подвижности и на прогулке. Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
4.	Спортивная игровая программа «Спасатели, вперёд!»	Вся группа	Сентябрь 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
5.	Физкультурное развлечение «Азбука безопасности»	Вся группа	Сентябрь 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
6.	Спортивный досуг «На помощь к осени!»	Вся группа	Сентябрь 3 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
7.	Спортивное развлечение «Осенние старты»	Вся группа	Сентябрь 4 неделя	Воспитатели
8.	Спортивное развлечение «Чьи задумки лучше»	Вся группа	Октябрь 1 неделя	Воспитатели
9.	Спортивный досуг «Осенние старты»	Вся группа	Октябрь 2 неделя	Воспитатели
10.	Спортивная игровая программа развлечение «Игры наших бабушек и дедушек»	Вся группа	Октябрь 3 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
11.	Спортивный досуг «На зарядку становись!»	Вся группа	Октябрь 4 неделя	Воспитатели
12.	Развлечение «Мы - туристы»	Вся группа	Ноябрь 1 неделя	Воспитатели
13.	Спортивный досуг «Мамочка такая – спортивная моя!»	Вся группа	Ноябрь 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
14.	Спортивный досуг «Осенние забавы»	Вся группа	Ноябрь 3 неделя	Воспитатели
15.	Весёлые старты «Осенний марафон»	Вся группа	Ноябрь 4 неделя	Воспитатели
16.	Спортивный праздник «Зимушка зима»	Вся группа	Декабрь 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре

17.	Зимний спортивный праздник «Спортивные игры в зимнем царстве»	Вся группа	Декабрь 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
18.	Спортивный досуг «На помощь Снеговичу!»	Вся группа	Декабрь 3 неделя	Воспитатели
19.	Зимний спортивно – музыкальный праздник «Зима для сильных и смелых»	Вся группа	Декабрь 4 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
20.	Спортивный досуг «Зимние забавы»	Вся группа	Январь 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
21.	Спортивный досуг «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	Вся группа	Январь 3 неделя	Воспитатели
22.	Зимний спортивный праздник «Малые зимние олимпийские игры»	Вся группа	Январь 4 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
23.	Физкультурное развлечение «В гостях у Зимушки-зимы»	Вся группа	Февраль 1 неделя	Воспитатели
24.	Спортивный праздник «Аты-баты, мы солдаты»	Вся группа	Февраль 2 неделя	Воспитатели
25.	Музыкально – спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества «Есть такая профессия – Родину защищать»	Вся группа	Февраль 3 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
26.	Весёлые старты	Вся группа	Февраль 4 неделя	Воспитатели
27.	Музыкально – спортивный праздник «Гостя наша - дорогая масленица»	Вся группа	Март 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
28.	Спортивный досуг «Весенние забавы!»	Вся группа	Март 3 неделя	Воспитатели
29.	Спортивный праздник «Чтоб здоровье сохранить – научись его ценить», посвященный 7 апреля – Всемирному дню здоровья	Вся группа	Апрель 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
30.	Флеш-моб, посвященный дню космонавтики	Вся группа	Апрель 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
31.	КВН «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»	Вся группа	Апрель 4 неделя	Воспитатели
32.	Спортивное развлечение	Вся группа	Май	Воспитатели

	«Путешествие в страну спорта и здоровья»		1 неделя	
33.	Спортивная велогонка, посвященная Дню Победы	Подгруппы	Май 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
34.	Спортивный досуг «Сказочные старты!»	Вся группа	Май 4 неделя	Воспитатели

### **Обеспечение эмоционально-психологического благополучия**

1.	Релаксация (музыкотерапия)	Вся группа	Используется на занятиях, перед сном, после сна, в развлечениях, утром, вечером	Воспитатели, музыкальный руководитель
2.	Релаксация ( гимнастика пробуждения после сна)	Вся группа	После сна ежедневно по 6 мин.	Воспитатели
3.	Подгрупповые занятия с детьми, направленные на развитие коммуникативного взаимодействия в группе	Подгруппы	1 раз в месяц	Педагог-психолог
4.	Индивидуально-подгрупповые занятия с детьми испытывающими затруднения в социализации	Подгруппы (3-4 чел), индивидуальные занятия	По результатам диагностики	Педагог-психолог
5.	Психодиагностика эмоционального состояния воспитанников	Индивидуальная диагностика	В течение года	Педагог-психолог

### **Валеологическое образование воспитанников**

1	«Вот какой я!» (Как устроено наше тело)  «Что помогает мне быть здоровым!»	Вся группа	Сентябрь	Воспитатели
2	«Нам микробы не страшны, с чистотою мы дружны»  «Твой режим дня»	Вся группа	Октябрь	Воспитатели
3.	«Здоровая пища»  «В гостях у доктора Айболита» («Чтобы зубки не болели»)	Вся группа	Ноябрь	Воспитатели
4.	«Профилактика простудных заболеваний»  Развлечение «Чистота залог здоровья»	Вся группа	Декабрь	Воспитатели
5.	«Кожа или живая			

	одежда» «Глаза – зеркало души»	Вся группа	Январь	Воспитатели
6.	«Почему я двигаюсь?» «Наши внутренние органы»	Вся группа	Февраль	Воспитатели
7.	«Глазки, уши и носы быть здоровыми должны» «Что я знаю о себе»	Вся группа	Март	Воспитатели
8.	«Органы чувств» «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Вся группа	Апрель	Воспитатели
9.	«Великий труженик и волшебные реки» (Сердце и кровеносная система) «Укусы насекомых» «Солнце может быть опасным»	Вся группа	Май	Воспитатели

### Взаимодействие с семьёй

1.	Консультация: «Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста»  Родительское собрание: «Дорога не терпит шалост и наказывает без жалости»	Родители	Сентябрь 1 неделя  3 неделя	Воспитатели
2.	Буклет «Здоровые дети - в здоровой семье»  Папка-передвижка «Режим дня»  Консультация: «Чесночные киндеры - одна из мер профилактики вирусных инфекций»	Родители	Октябрь 1 неделя  2 неделя  4 неделя	Воспитатели  Педагог-психолог  Воспитатели

3.	<p>Спортивный досуг ко Дню матери «А ну-ка, мамы»</p> <p>Консультация «Здоровое питание-здоровый ребёнок»</p>	Родители	<p>Ноябрь 1-2 неделя</p> <p>3-4 неделя</p>	Воспитатели
4.	<p>Папка-передвижка «Правильное питание. Здоровые и вредные продукты»</p> <p>Буклет «Профилактика простудных заболеваний»</p>	Родители	<p>Декабрь 1-2 неделя</p> <p>3-4 неделя</p>	Воспитатели
5.	<p>Консультация «Профилактика плоскостопия»</p> <p>Спортивный праздник с участием родителей «Олимпийские игры в детском саду»</p>	Родители	<p>Январь 1-2 неделя</p> <p>3 неделя</p>	Воспитатели
6.	<p>Консультация «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания»</p> <p>Буклет «Как научить ребёнка безопасному поведению на улице»</p>	Родители	<p>Февраль 1-2 неделя</p> <p>3-4 неделя</p>	Воспитатели
7.	<p>Консультация: «Безопасность детей – наше общее дело».</p> <p>Информационный стенд «Здоровая семья-здоровый ребёнок»</p>	Родители	<p>Март 1-2 неделя</p> <p>3-4 неделя</p>	Воспитатели
8.	<p>Папка-передвижка «Прогулки с пользой»</p> <p>Папка передвижка «Укусы насекомых могут быть опасны»</p> <p>«Вредные привычки у взрослых и их влияние на здоровье детей»</p>	Родители	<p>Апрель 1-2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p>	Воспитатели
9	<p>Памятка «Опасные соседи- ядовитые растения»</p> <p>Информационный стенд «Летний отдых - с пользой»</p>	Родители	<p>Май 1 неделя</p> <p>3 неделя</p>	Воспитатели

## Подготовительная группа

№п/п	Мероприятие	Адресность/форма проведения	Время и сроки проведения	Ответственный
<b>Оздоровительно-профилактическая деятельность</b>				
1.	Соблюдение сезонной одежды во время прогулок	Вся группа	Круглый год	Воспитатель, младший воспитатель.
2.	Кварцевание бактерицидным облучателем – рециркулятором воздуха	Групповое помещение	В соответствии с требованиями. Ежедневно	Воспитатели
3.	Витаминизированные напитки. Фрукты, соки	Вся группа	Второй завтрак- 10. 00 Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Сквозное проветривание	Групповое помещение Спальня Приёмная	В соответствии с графиком проветривания. Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Прогулки	Вся группа	Ежедневно 2 раза в день при температуре до -20° и скорости ветра до 7 м/с	Воспитатели, младшие воспитатели
6.	Мытьё ног теплой проточной водой с мылом	Вся группа	Ежедневно перед сном	Воспитатели, младшие воспитатели
7.	Сон без маек	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели
8.	Гимнастика пробуждения после сна	Вся группа	После сна ежедневно	Воспитатели
9.	Босохождение по массажной дорожке.	Вся группа	После гимнастики пробуждения ежедневно	Воспитатели
10.	Пальчиковая гимнастика	Индивидуально и с подгруппой детей	Ежедневно	Воспитатели
11.	Ароматерапия фитонцидами (лук, чеснок)	Вся группа	В период подъёма заболеваемости (грипп, ОРВИ)	Воспитатели
12.	Обширное умывание	Вся группа	Ежедневно после сна	Воспитатели, младшие воспитатели
13.	Полоскание полости рта кипячённой водой	Вся группа	Ежедневно после каждого приёма пищи	Воспитатели, младшие воспитатели
14.	Комплексы упражнений биоэнергетики и кинезиологии	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед

## Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.	Спортивная игровая программа «Юный спасатель»	Вся группа	Сентябрь 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2.	Физкультурное развлечение «Азбука безопасности»	Вся группа	Сентябрь 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
3.	Развлечение: «Туристенки»	Вся группа	Сентябрь 3 неделя	Воспитатели
4.	Физкультурное развлечение: «Спорт и здоровье – лучшие друзья»	Вся группа	Октябрь 1 неделя	Воспитатели
5.	Спортивная игровая программа «Игры наших бабушек и дедушек»	Вся группа	Октябрь 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
6.	Физкультурное развлечение: «Спорт и я – лучшие друзья»	Вся группа	Ноябрь 1 неделя	Воспитатели
7.	Спортивный праздник «Наши победы для тебя, Россия»	Вся группа	Ноябрь 2 неделя	Воспитатели
8.	Спортивный досуг ко Дню матери «А ну-ка, мамы»	Вся группа	Ноябрь 3 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
9.	Спортивный досуг «Осенние старты»	Вся группа	Ноябрь 4 неделя	Воспитатели
10.	Зимний спортивный праздник «Зимние забавы»	Вся группа	Декабрь 2 неделя	Воспитатели
11.	Зимний спортивно – музыкальный праздник «Зима для сильных и смелых»	Вся группа	Декабрь 3 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
12.	Спортивное развлечение «Снег, снежок»	Вся группа	Январь 2 неделя	Воспитатели
13.	Спортивный праздник с участием родителей «Олимпийские игры в детском саду»	Вся группа	Январь 3 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
14.	Спортивные эстафеты «Чудо - лыжи»	Вся группа	Февраль 1 неделя	Воспитатели
15.	Спортивное развлечение «Мы будущие защитники страны»	Вся группа	Февраль 2 неделя	Воспитатели
16.	Музыкально – спортивный праздник «Есть такая профессия – Родину защищать»	Вся группа	Февраль 3 неделя	Воспитатели
17.	Спортивное развлечение «Как весне мы рады»	Вся группа	Март 1 неделя	Воспитатели

18.	Музыкально – спортивный праздник «Гостья наша - дорогая масленица»	Вся группа	Март 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
19.	Спортивный праздник «А ну-ка девочки»	Вся группа	Март 3 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
20.	Спортивный праздник «Чтоб здоровье сохранить – научись его ценить», посвященный 7 апреля – Всемирному дню здоровья.	Вся группа	Апрель 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
21.	Спортивные эстафеты «Мы бодры и веселы»	Вся группа	Апрель 3 неделя	Воспитатели
22.	Спортивная велогонка, посвященная Дню Победы	Подгруппы	Май 1 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
23.	Спортивный флешмоб «Мы помним, мы гордимся»	Вся группа	Май 2 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
24.	Спортивный праздник «Лучшие дети на нашей планете!»	Вся группа	Май 4 неделя	Воспитатели, инструктор по физической культуре
25.	Физкультурные занятия	Вся группа	Три раза в неделю	Воспитатели, инструктор по физической культуре
26.	Недели здоровья	Вся группа	Сентябрь 4 неделя; Ноябрь 3 неделя; Январь 3 неделя; Апрель 2 неделя	Воспитатели
27.	Утренняя гимнастика	Вся группа	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
28.	Подвижные игры и упражнения	Вся группа или подгруппа	Как часть физкультурных и музыкальных занятий, игры на прогулке и в группе со средней подвижностью. Ежедневно не менее 3-х игр по 7-8 мин.	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель и воспитатели
29.	Динамические паузы	Вся группа	Во время занятий по	Воспитатели

			мере утомляемости детей.	
<b>Обеспечение эмоционально-психологического благополучия</b>				
1.	Релаксация (музыкотерапия)	Вся группа	Используется на занятиях, перед сном, после сна, в развлечениях, утром, вечером	Воспитатели, музыкальный руководитель
2.	Релаксация ( гимнастика пробуждения после сна)	Вся группа	После сна ежедневно по 6 мин.	Воспитатели
3.	Подгрупповые занятия с детьми, направленные на формирование психологической готовности к обучению в школе	Подгруппы	1 раз в неделю	Педагог-психолог
4.	Индивидуально-подгрупповые занятия с детьми испытывающими затруднения в социализации	Подгруппы (3-4 чел), индивидуальные занятия	1 раз в неделю	Педагог-психолог
5.	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам готовности к школе	Родители подготовительных групп	По запросам родителей в течение года	Педагог-психолог
5.	Психодиагностика эмоционального благополучия воспитанников	Индивидуальная диагностика	В течение года	Педагог-психолог
<b>Валеологическое образование</b>				
1	1.Формировать у детей культурно гигиенические навыки. 2.Формировать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.	Вся группа	Сентябрь	Воспитатели
2.	Блок «Я и мое тело» 1.Беседа «Почему есть мальчики и девочки» 2.Рассматривание плакатов и дидактических карточек «Тело человека; Мое тело» 3.Игровое занятие «Познай себя»	Вся группа	Октябрь	Воспитатели
3.	Блок «Я и мое тело» 1.Эвристическая беседа « Я и другие люди»			

	2.Просмотр видеороликов и детских видеопередач «Наше тело; Строение тела» 3.Игровая ситуация «Разговор с доктором Помогайкиным»	Вся группа	Ноябрь	Воспитатели
4.	Блок «О пользе продуктов питания и витаминов» 1.Беседа « Мы то , что мы едим» 2.Познавательный час «Что за чудо витамин» 3.Просмотр видеороликов «Что в себе таит ФАСТФУД»	Вся группа	Декабрь	Воспитатели
5.	Блок «О пользе продуктов питания и витаминов» 1.Игровое занятие «Азбука витаминов» 2.Экспериментальный час « Вред газированных напитков» 3.Тематическая беседа «Правильное питание »	Вся группа	Январь	Воспитатели
6.	Блок «Компьютер и планшет –друзья или враги» 1.Беседа «Опасности планшета» 2.Просмотр видеороликов «О вреде компьютера и планшета»	Вся группа	Февраль	Воспитатели
7.	Блок «Компьютер и планшет –друзья или враги» 1.Игра –путешествие «Опасности виртуального мира» 2.Игровое занятие «Приключение с Фиксиками»	Вся группа	Март	Воспитатели
8.	Блок «Я и мое здоровье» 1.Беседа «Кожа или «Живая одежда» 2. Игровое занятие «Путешествие волшебных человечков» 3. Игра-эксперимент о работе сердца «Великий	Вся группа	Апрель	Воспитатели

	труженик и волшебные реки»			
9.	Блок «Я и мое здоровье» 1. Тематический час «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны» 2. Игровое занятие «Почему я двигаюсь»	Вся группа	Май	Воспитатели

### Взаимодействие с семьёй

1.	Родительское собрание: «Азы воспитания» - Подготовка к учебному году, задачи на год. Знакомство с комплексом оздоровительных мероприятий в детском саду.	Родители	Сентябрь 2-3 неделя	Воспитатели
2.	Психологический лекторий для родителей: «Мы готовимся к школе».	Родители	Сентябрь 3 неделя	Педагог-психолог
3.	Консультации: «Режим дня - это важно», «Здоровый, крепкий и развитый ребенок. Как добиться этого?».  Памятка для родителей «Лечебная физкультура для детей дома, комплекс упражнений для профилактики сколиоза»	Родители	Сентябрь, в течение месяца.	Воспитатели
4.	Консультации: «Профилактика ОРЗ», «Как одеть ребенка осенью»	Родители	Октябрь, в течение месяца	Воспитатели
5.	Информационный стенд «Витаминный календарь».  Буклеты «Рецепты салатов для детей»	Родители	Октябрь, в течение месяца	Воспитатели
6.	Папка передвижка «Чистота- залог здоровья» Консультация «Профилактические	Родители	Ноябрь, в течение месяца	Воспитатели

	мероприятия против гриппа и ОРВИ»			
7	Информационный стенд «Роль совместного отдыха детей и родителей» «Поговорим про зрение»	Родители	Декабрь В течение месяца	Воспитатели
8	Консультации «Утренняя гимнастика и ее влияние на настроение ребенка», «Безобидные сладости»  Спортивный праздник с участием родителей «Олимпийские игры в детском саду»	Родители	Январь 2-3 недели  3 неделя	Воспитатели
9	Родительское собрание «Здоровье наших детей «важное» или «нужное?»»	Родители	Февраль 2 неделя	Воспитатели
10	Цикл бесед и лекций с раздачей памяток «Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома», «Вредные привычки у взрослых и их влияние на здоровье детей»	Родители	Март В течение месяца	Воспитатели
11	Консультации психолога «Укреплению психологического здоровья», «Подготовка ребенка к школе»	Родители	Апрель в течение месяца	Воспитатели
12	Организация мини-библиотеки «Скоро в школу» Информационные проспекты «Адаптация первоклассников». Консультация «Летний отдых с пользой для здоровья»	Родители	Май в течении месяца	Воспитатели

## 7. МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Критерием эффективности оздоровительной работы ДОО служит улучшение состояния здоровья детей. Программа «Здоровье» обуславливает создание в ДОО целостной системы здоровьесберегающей деятельности, важное место в которой занимает *комплексная психолого – медико - педагогическая оценка* уровня физического развития и здоровья детей, включающая в себя диагностические мероприятия по оцениванию и отслеживанию состояния здоровья воспитанников.

Охрана здоровья воспитанников осуществляется с учетом результатов мониторинга состояния здоровья воспитанников и осуществляется медицинским персоналом. Современный медицинский блок включает в себя процедурный кабинет, медицинский кабинет, два изолятора, комнату для разведения дезинфицирующих растворов, санузел для детей, санузел для медицинского персонала и изолированный выход. Оснащение медицинского блока соответствует всем предъявляемым требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26, в ред. Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 20.07.2015 N 28, от 27.08.2015 N 41, с изменениями, внесенными Решением Верховного суда РФ от 04.04.2014 № АКПИ14-281) для оказания первой медицинской помощи в ДОО. Получено экспертное санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии санитарным правилам и нормативам дошкольной организации для осуществления медицинской деятельности.(Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-42-01-002170 ОТ 07.08.2013г)

Оценку состояния здоровья детей проводят на основании **текущих наблюдений воспитателей и специалистов** и по итогам ежегодных медицинских **профилактических осмотров.**

Первой, важнейшей составной частью системы мониторинга здоровьесбережения в ДОО, определено состояние здоровья воспитанников. Данная система включает в себя три аспекта:

- медицинский;
- психологический;
- педагогический.

Все три аспекта содержат составные части, касающиеся вопросов здоровья. Полученные данные заносятся в «Карты индивидуального развития ребёнка», отражающие уровень физического развития и здоровья детей. Обследование воспитанников проводится два раза в год, карты ведутся на протяжении всего периода посещения ребенком ДООУ.

**Медицинский** аспект направлен на оценку и изучение состояния здоровья детей, осуществляется на основании медицинского заключения (группа здоровья).

Профилактические медицинские осмотры детей проводят в соответствии с действующими нормативными документами (Приказ Минздрава РФ от 10.08.2017г. №514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»). По показаниям дети направляются на консультацию к узким врачам-специалистам.

**Оценку физического развития** детей проводят **2 раза в год** (осень, весна) по данным антропометрических показателей (длина и масса тела) и результатам **диагностики физической подготовленности**.

**Состояние здоровья каждого ребенка** оценивается комплексно с учетом уровня достигнутого *физического и нервно-психического развития, острой заболеваемости за год, наличия или отсутствия в момент обследования хронических заболеваний и частоты их обострения, уровня функционального состояния основных систем организма.*

Оценка состояния здоровья группы детей включает в себя следующие показатели:

- общая заболеваемость ;
- острая (вирусная) заболеваемость ;
- заболеваемость детей в случаях, в днях на 1 ребенка;
- процент часто болеющих детей (ЧБД);
- индекс здоровья;

- процент детей, имеющих морфофункциональные отклонения;
- процент детей с хроническими заболеваниями;
- процент детей, функционально незрелых к обучению в школе;
- процент детей с нарушениями состояния здоровья, вызванными адаптацией к дошкольному учреждению;
- распределение детей по группам физического развития;
- распределение детей по группам здоровья;
- процент детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях.

Для каждой возрастной группы детей разработан комплексный план оздоровительных мероприятий, направленный на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей.

Для детей функционально не готовых к обучению, разрабатывается индивидуальный план медико-коррекционных мероприятий, включающих лечебно-оздоровительные процедуры, занятия с логопедом, развитие общей и мелкой моторики.

Медицинская сестра отслеживает общую заболеваемость детей и заболеваемость детей в детоднях на одного ребенка, анализирует собранные данные, выявляя часто болеющих детей, детей с хроническими заболеваниями, а также детей, нуждающихся в индивидуальных оздоровительных мероприятиях.

Листы здоровья используются воспитателями для планирования здоровьесберегающей деятельности с детьми. Владея полной информацией о состоянии здоровья каждого ребенка, педагог имеет возможность осуществлять дифференцированный подход к детям.

**Педагогический** аспект направлен на выявление сформированности у детей компетентности в области здоровьесбережения и включает в себя:

- **уровень физической подготовленности детей** - отслеживается инструктором по физвоспитанию в начале и в конце года. С учетом полученных данных, а также данных о физическом развитии детей, на занятиях по физической культуре варьируется нагрузка на каждого ребенка с учетом его функционального состояния и индивидуальных особенностей.

- **уровень освоения детьми разделов образовательных областей «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие» по формированию здорового и безопасного образа жизни**, а также развитие представлений об окружающем мире и о себе;

- **уровень овладения культурно-гигиеническими навыками** – отслеживается и корректируется воспитателями ежедневно в ходе режимных моментов.

Важнейшим условием успешной деятельности ДООУ является **комплексное взаимодействие** педагогов, медиков и специалистов по всем **направлениям: медицинскому, психологическому, педагогическому.**

Основными задачами данного взаимодействия являются:

- обнаружение и ранняя (с первых дней пребывания воспитанника в ДООУ) диагностика отклонений в развитии;
- профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов;
- выявление резервных возможностей развития воспитанника;
- определение характера, продолжительности и эффективности специальной (коррекционной) помощи в рамках, имеющихся в ДООУ возможностей;
- подготовка и ведение документации, отражающей актуальное развитие воспитанника, динамику его состояния.

Данный подход к отслеживанию развития детей, позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень развития каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- целенаправленно осуществлять коррекционную помощь нуждающимся детям.

**Психологический аспект.** Как сказано выше, здоровье ребенка напрямую связано с его душевным равновесием, эмоциональным благополучием и, в целом, с развитием личности. Ребенок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит

случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает. Наблюдение и сбор информации за психическим здоровьем детей, которое определяется состоянием общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию, может вестись по параметрам, представленным в технологическом графике мониторинга психологического здоровья детей. В предложенную модель входят показатели, которые характеризуют: социальное благополучие ребенка, показатели зрелости нервной системы, психоэмоциональные характеристики, включающие способность ребенка к обучению. В графике представлены методы и инструменты для сбора информации.

Проведение мониторинга состояния психического здоровья в образовательном пространстве создает условия для адресного осуществления психологической помощи детям.

**Технологический график мониторинга оценки психического здоровья дошкольников**

<b>№ п/п</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы (способы)</b>	<b>Инструменты (средства)</b>	<b>Время</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Продукт</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
1.	Эмоциональное благополучие ребенка	Диагностика Тестирование Беседа Наблюдение	Методика «Поезд». Цветовой тест отношений (ЦТО). Индивидуальная беседа с ребенком, хронометрированное наблюдение за эмоциональным состоянием ребенка.	Сентябрь – май	Психолог ДОУ Зам. заведующего	Информация
2.	Благополучие ребенка в отношениях со сверстниками, педагогами, родителями	Диагностика Опрос Хронометрированное наблюдение	Методика де Грифа. Методика «Три желания». Хронометрированное наблюдение за взаимоотношениями детей в группе. Тест «Два домика».	Сентябрь – май	Психолог ДОУ	Отчет
3.	Особенности самооценки	Диагностика Оценка деятельности	Методика В.Г.Щур «Лесенка». Методика де Грифа. Самооценка в деятельности. Шкала самооценки.	Сентябрь – май	Психолог ДОУ	Отчет
4.	Успешность ребенка в деятельности	Диагностика	Методика «Выбор задания»	В течение года	Психолог ДОУ	Справка

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Егоров Б.Б.* Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. – М.:2009. С.233-235.
2. *Каменская В.Г. Котова С.А.* Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224с.
3. *Лукина Г.Г.* К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.
4. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 256с.
5. *Сочеванова Е.А.* Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб, 2007. – 22с.
6. *Филиппова С.О.* Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов. – СПб.: Белл, 2009. С. 86-90.
7. Мониторинг работы по охране жизни и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении: практический материал. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006. – 45с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение №1

#### МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ

№	МЕРОПРИЯТИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Режим (щадящий)	Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе
2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	НОД	По возрасту при отсутствии негативной реакции.
6	Профилактические прививки	На период адаптации исключить.
7	Профилактика фоновых состояний	По рекомендации врача
8	Симптоматическая терапия	По назначению врача – фитопрепараты, витамины

## ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И.ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№ п/п	Параметры	Начало года	Конец года	Изменения
<b>1. Семейный портрет</b>				
1.1.	Вредные привычки родителей			
1.2.	Психологический климат семьи			
<b>2. Общее состояние здоровья</b>				
2.1.	Заболевания в днях			
2.2.	Группа здоровья			
<b>3. Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков</b>				
3.1.				
<b>4. Вредные привычки ребенка</b>				
4.1.				
<b>5. Интересы и склонности</b>				
5.1.				
<b>6. Уровень развития психофизических качеств</b>				
6.1.	<b>III. Быстрота</b> Бег на 30 м со старта (сек)			
6.2.	<b>IV. Скоростно-силовые качества</b> Прыжок в длины с места (см) Прыжок в высоту с места (см) Метание мешочка правой рукой (м) Метание мешочка левой рукой (м) Метание набивного мяча (1кг) из-за			

	ГОЛОВЫ (см)			
6.3.	<b>V. Выносливость</b> Скорость бега на 150 м (сек)			
6.4.	<b><i>Гибкость</i></b> Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)			
6.5.	<b>VI. Ловкость</b> Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек)			
6.6.	<b>VII. Статистическое равновесие</b> Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)			

**СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ**

ПОКАЗАТЕЛИ	ПОЛ	ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ				
		3 ГОДА	4 ГОДА	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ
<i>Быстрота (сек)</i>						
Бег на 30 м	М	11.0 - 9.0	10.5 - 8.8	9.2 - 7.9	8.4 - 7.6	8.0 - 7.4
	Д	12.0 - 9.5	10.7 - 8.7	9.8 - 8.3	8.9 - 7.7	8.7 - 7.3
<i>Динамометрия (кг)</i>						
Сила кисти правой руки	М	3.4 - 6.2	3.9 - 7.5	6.5 - 10.3	9.6 - 14.4	11.6 - 15.0
	Д	2.6 - 5.0	3.1 - 6.0	4.9 - 8.7	7.9 - 11.9	9.4 - 14.4
Сила кисти левой руки	М	3.1 - 5.5	3.5 - 7.1	6.1 - 9.5	9.2 - 13.4	10.5 - 14.1
	Д	2.5 - 4.9	3.2 - 5.6	5.1 - 8.7	6.8 - 11.6	8.6 - 13.2
<i>Скоростно-силовые качества (см)</i>						
Прыжок в длину с места	М	47.0 - 67.5	53.5 - 76.6	81.2 - 102.4	86.3 - 108.7	94.0 - 122.4
	Д	45.0 - 49.0	51.1 - 73.9	66.0 - 94.0	77.7 - 99.6	80.0 - 123.0
Прыжок в высоту с места	М	-	-	20.2 - 25.8	21.1 - 26.9	23.8 - 30.2
	Д	-	-	20.4 - 25.6	20.9 - 27.1	22.9 - 29.1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из ИП стоя	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1.8 - 3.6	2.5 - 4.1	3.9 - 5.7	4.4 - 7.9	6.0 - 10.0
	Д	1.5 - 2.3	2.4 - 3.4	3.0 - 4.4	3.3 - 4.7	4.0 - 6.8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	М	2.0 - 3.0	2.0 - 3.4	2.4 - 4.2	3.3 - 5.3	4.2 - 6.8
	Д	1.3 - 1.9	1.8 - 2.8	2.5 - 3.5	3.0 - 4.7	3.0 - 5.6
<i>Гибкость (см)</i>						
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1 - 4	2 - 7	3 - 6	-
	Д	-	3 - 7	4 - 8	4 - 8	-

<b>VIII. Выносливость</b>						
Бег на 90 м	М,Д	-	-	30.6 – 25.0	-	-
Бег на 120 м	М,Д	-	-	-	35.7 – 29.2	-
Бег на 150 м	М,Д	-	-	-	-	41.2 – 33.6
<i>Ловкость (сек)</i>						
Бег на 10 м между предметами	М	-	8.5 – 8.0	7.2 – 5.0	5.0 – 1.5	-
	Д	-	9.5 – 9.0	8.0 – 7.0	6.0 – 5.0	-
<i>Статистическое равновесие (сек)</i>						
Удержание равновесия на одной ноге	М	-	3.3 – 5.1	7.0 – 18.0	40 - 60	-
	Д	-	5.2 – 8.1	9.4 – 14.2	50 - 60	-

**ШКАЛА ОЦЕНКИ**

**ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Темпы прироста в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10 %	Удовлетворительно	За счет естественного роста и увеличения естественной двигательной активности
10 – 15 %	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

**Результаты освоения воспитанниками образовательной области  
«Физическое развитие» на занятиях по физической культуре**

***1 младшая группа (от 2 до 3 лет)***

**Ходьба.** Владеет ходьбой подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Владеет ходьбой по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружится в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бегаёт подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бегаёт между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползает на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезает под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезает через бревно. Лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Умеет катать мяч двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросает мяч вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Умеет метать мячи, набивные мешочки, шишки на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловит мяч, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** Прыгает на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыгает на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Умеет прыгать вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

***2 младшая группа (от 3 до 4 лет)***

**Ходьба.** Владеет обычной ходьбой, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Владеет ходьбой с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Умеет ходить по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; Владеет ходьбой по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходит по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленно кружится в обе стороны.

**Бег.** Владеет обычным бегом, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бегаёт с

выполнением заданий (останавливается, убегает от догоняющего, догоняет убегающего, бегает по сигналу в указанное место), умеет бегаёт с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катает мяч (шарик) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метает на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловит мяч, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросает мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловит его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Умеет ползать на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезает под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезает в обруч; перелезает через бревно. Лазают по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыгает на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, умеет прыгать с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг; умеет перестраиваться в колонну по два, в рассыпную; размыкается и смыкается обычным шагом; выполняет повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполняет разученные ранее общеразвивающие упражнения и циклические движения под музыку.

### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

**Ходьба.** Владеет обычной ходьбой, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, умеет ходить с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Владеет ходьбой в колонне по одному, по двое (парами). Ходит по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Владеет ходьбой с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходит в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Умеет ходить между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (перешагивает через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Владеет ходьбой по ребристой доске, ходит и бегаёт по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивает через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Выполняет кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Владеет обычным бегом, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бегаёт в колонне (по одному, по двое); бегаёт в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Владеет бегом с изменением темпа, со

сменой ведущего. Владеет непрерывным бегом в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бегаёт на расстояние 40–60 м со средней скоростью; владеет челночным бегом 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползает на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползает на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезает под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезает в обруч, перелезает через бревно, гимнастическую скамейку. Лазает по гимнастической стенке (перелезает с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыгает на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыгает через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыгает с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыгает с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывает мяч, обручи друг другу между предметами. Бросает мяч друг другу снизу, из-за головы и ловит его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывает мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросает мяча вверх, о землю и ловит его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивает мяч о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метает предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Выполняет построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестраиваться в колонну по два, по три; выполняет равнение по ориентирам; умеет поворачиваться направо, налево, кругом; владеет размыканием и смыканием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполняет знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.

### ***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

**Ходьба.** Владеет обычной ходьбой, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Владеет ходьбой в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, выполняет различные задания инструктора по физической культуре.

**Упражнения в равновесии.** Умеет ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходит по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходит по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Выполняет кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Владеет обычным бегом, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывно бегаёт в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бегаёт в среднем темпе на

80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; владеет челночным бегом 3 раза по 10 м. Бегаёт на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бегаёт по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Выполняет кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползает на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползает через препятствия; ползает на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползает по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезает через несколько предметов подряд, пролезает в обруч разными способами, лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезает с одного пролета на другой, пролезает между рейками.

**Прыжки.** Прыгает на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыгает на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыгает на мягком покрытии высотой 20 см, прыгает с высоты 30 см в обозначенное место, прыгает в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Владеет прыжками через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Умеет бросать мяч вверх, о землю и ловит его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросает мяч вверх и ловит его с хлопками. Перебрасывает мяч из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивает мяч о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывает набивные мячи (вес 1 кг). Метает предметы на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Выполняет построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраивается в колонну по двое, по трое; владеет равнением в затылок, в колонне, в шеренге. Выполняет размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Владеет поворотами направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красиво, грациозно выполняет знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывает ритм движений с музыкальным сопровождением.

### ***Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)***

**Ходьба.** Владеет обычной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходит в полуприседе. Умеет ходить в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходит в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходит в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходит по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседает на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимет прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой

посередине и перешагивает (палки, веревки), Выполняет приседания и повороты кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходит по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Выполняет кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Владеет обычным бегом, на носках, высоко поднимет колено, сильно сгибает ноги назад, выбрасывает прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бегаёт в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Владеет бегом со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывно бегаёт в течение 2–3 минут. Бегаёт со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; владеет челночным бегом 3–5 раз по 10 м. Бегаёт на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползает на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползает на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягивается руками и отталкивается ногами. Пролезает в обруч разными способами; подлезает под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезает с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыгает на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыгает через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыгает вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Владеет Прыжками с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Умеет прыгает через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыгает через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивает на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгает на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывает мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросает мяч вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Владеет ведением мяча в разных направлениях. Перебрасывает набивные мячи. Метает на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метает в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метает в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метает в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Выполняет построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестраивается в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Умеет рассчитываться на «первый-второй» и перестраиваться из одной шеренги в две; выполняет правильно равнение в колонне, шеренге, круге; умеет размыкаться и смыкаться приставным шагом; выполняет правильно и повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красиво, грациозно выполняет физические упражнения под музыку. Согласовывает ритм движений с музыкальным сопровождением.