

рассмотрено:
На педагогическом совете №2
Протокол от «15» декабря 2017_г.
Секретарь

Утверждаю:
И. о. заведующей
ТМБ ДОУ «Детский сад
комбинированного вида «Сказка»
_____Монастыршин В.В.
Приказ №
от «_15_»_декабря 2017_г.

Программа «Будь здоров!» на 2018 – 2023годы

Биль И.А., старший воспитатель.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Целевой раздел	3 стр.
1.1 Пояснительная записка	3стр.
1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы	3 стр.
1.3 .Основные принципы программы	4 стр.
1.4.Основные направления программы	4 стр.
1.5. Цель программы	4 стр.
1.6. Объекты программы	5 стр.
1.7. Ожидаемые результаты	5 стр.
1.8. Эффективность программы	5 стр.
2.Аналитический раздел	5 стр.
2.1Анализ результатов работы по сохранению и укреплению здоровья детей	5 стр.
2.2.Мониторинг физического развития	6 стр.
3. Содержательный раздел	7 стр.
3.1.Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья детей.	7 стр.
3.2.Улучшение санитарных условий.	9 стр.
3.3.Решение оздоровительных задач средствами физической культуры	9 стр.
3.4.Формы и методы оздоровительной работы	10 стр.
3.5 Современные оздоровительные и здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ	11 стр.
3.6.Формы и методы работы с педагогами по приобщению к ЗОЖ	15 стр.
4.Организационный раздел	15 стр.

Целевой раздел 1

1.1. Пояснительная записка

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Здоровье (физическое, психическое, нравственное) – это комплексное и вместе с тем целостное, многомерное, динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели. Несмотря на то, что статистика заболеваемости за последние годы не имеет резких колебаний, отмечается увеличение числа болезней эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ, болезней органов дыхания и врожденных пороков развития. Так же увеличилось количество детей-инвалидов, требующих особых условий.

Кризисные явления в обществе, стремление родителей начать раннее обучение ребенка без учета его реальных возрастных возможностей способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении.

В силу этих причин проблемы сохранения здоровья взрослых и детей стали первоочередными для нашего ДОУ.

В процессе разработки программы «Будь здоров!» мы постарались учесть внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на реализацию функций здоровья наших воспитанников: индивидуальное поведение, личный потенциал здоровья, склонности и способности, физико-биологическую среду обитания (условия Крайнего Севера).

Поиск новых подходов к оздоровлению детей базируется на мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, на создании эффективной здоровьесберегающей среды ДОУ, на идеях педагогической валеологии и личного примера.

1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические

требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

1.3. Основные принципы программы

- 1. Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
- 2. Принцип участия** – привлечение всех участников педагогического процесса к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планированию оптимальной учебной нагрузки.
- 3. Принцип комплексного сквозного подхода** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- 4. Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Основные направления программы

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима
3. Предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
4. Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний
5. Систематический анализ здоровья детей с целью определения последующего медико-психолого-педагогического коррекционного воздействия
6. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры

Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики
3. Ориентация инновационной деятельности образовательного учреждения на важнейший критерий эффективности учебного процесса – улучшение физического и психического здоровья детей
4. Изучение педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных педагогических технологий и методик
5. Формирование валеологического мышления у всех участников педагогического процесса
6. Поиск новых форм сотрудничества педагогических и медицинских кадров.

1.5. Цель программы

Программа «Будь здоров!» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

В соответствии с целью, коллективом были определены следующие **задачи**:

- отследить результаты реализации оздоровительных мер и пропаганды ЗОЖ ДОУ;
- создать условия для оздоровительно-профилактической деятельности в ДОУ

- повысить профессиональный уровень педагогов в вопросах здоровьесбережения, в том числе собственного.

1.6. Объекты программы

- Дети ТМ ДОУ «Сказка»
- Семьи детей, посещающих ДОУ
- Педагогический коллектив ДОУ

1.7. Ожидаемые результаты

- 1) Созданы условия для оздоровительно-профилактической деятельности в ДОУ
- 2) Введение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей
- 3) Формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах гигиены, охране здоровья. Выпускник ТМ ДОУ «Сказка» должен иметь стойкие навыки самооздоровления и потребности в ежедневной двигательной активности
- 4) Снижение уровня заболеваемости.
- 5) Осознанное отношение детей, их родителей и педагогов к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

1.8. Эффективность программы

Оценка эффективности реализованных оздоровительных мероприятий проводится на основе показателей:

- Общей заболеваемости
- Острой заболеваемости
- Заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка
- Процента часто болеющих детей
- Индекса здоровья
- Уровня адаптации к условиям ДОУ у вновь поступивших детей
- Распределения детей по группам физического развития
- Распределения детей по группам здоровья

1.7. Сроки реализации программы 2018 – 2023 годы

Аналитический раздел 2

2.1. Анализ результатов работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

Оздоровительно-профилактическая деятельность в ДОУ ориентирована на три аспекта: медицинское сопровождение детей, функционирование физкультурно-оздоровительной группы для педагогов и психологическая комфортность детско-педагогического коллектива. Медицинское обслуживание воспитанников обеспечивается сотрудниками МБУЗ ТЦРБ. Образовательным учреждением предоставлен медицинский блок для работы медперсонала. В 2013 году помещение медицинского обслуживания получило санитарно – эпидемиологическое заключение № 24.34.01.000.M00000.03.13 от 21.03.2013 г. По результатам ежегодного обследования врачом-педиатром определяются 5 групп здоровья.

Сравнительная таблица групп здоровья детей

(количественное и процентное соотношение)

Группы здоровья	2014-2015 уч. год	2015-2016 уч. год	2016-2017 уч. год
-----------------	----------------------	----------------------	-------------------

Кол-во детей	308	310	312
1 группа	148 (48%)	158 (51 %)	141(45%)
2 группа	135 (44%)	134(43%)	141(45%)
3 группа	23 (7.5 %)	15(5%)	24(7,7%)
4 группа	2 (0.6 %)	3(1%)	2(0,6%)
5 группа	-	-	4(1,3%)

Отмечается рост количества детей с 2,3,4,5 **группой здоровья**. Детей с 1 группой здоровья уменьшилось на 17 детей. Растет число детей-инвалидов, включенных в инклюзивное образование. Тенденцией становится увеличение поступающих в детский сад детей с аллергическими реакциями. Усложняется ситуация отсутствием в городе врача-аллерголога. В ДООУ для таких детей предусмотрен индивидуальный рацион.

Анализ заболеваемости и посещаемости детей в сравнительных показателях за три года.



Для статистико-аналитической деятельности оздоровительно-профилактического процесса создан информационный банк данных, в котором отслеживаются следующие **аспекты:**

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учёт по результатам годовых отчётов ДООУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;
- периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- общее физическое развитие детей (антропометрические данные);
- уровень физической подготовленности детей;
- оценка адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание).

2.2. Мониторинг физического развития

Мониторинг определил, что воспитанники с 2012 года стабильно показывают высокие результаты физического развития: с 81 до 87 %. Результат был достигнут благодаря:

- использованию условий, созданных в ДОУ для развития двигательных способностей детей;
- систематическому проведению непосредственной образовательной деятельности с детьми всех возрастных групп;
- квалифицированной работе специалистов, работающих в контакте с педагогами и родителями.

Единство всего физкультурно-оздоровительного процесса достигалось через работу педагогического сообщества по данному направлению, пропаганду здорового образа жизни, а также проведение ряда значимых мероприятий:

- Зимняя Городская спартакиада.
- Городская спартакиада ко Дню защиты детей
- Неделя здоровья.
- Реализация проекта пед. сообществом «Здоровячки» по развитию моторики.
- Открытое интегрированное занятия
- Спортивные досуги

Результаты работы по формированию положительного отношения к физкультуре и спорту свидетельствуют о повышении интереса детей и увеличения участников в спортивных мероприятиях различного уровня

Организация систематических занятий в бассейне и физкультурном зале, развитие двигательных качеств, внедрение здоровьесберегающих технологий отразились на результатах комплексного оздоровления детей.

Наличие в ДОУ бассейна позволяет усилить направление физического развития детей. Посещаемость бассейна составляет ежегодно более 80% от списочного состава групп.

Содержательный раздел 3

3.1. Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья детей

Основные задачи:

1. Разработка концептуальных подходов к формированию валеологической культуры в условиях города, с учетом региональной специфики
2. Определение содержания педагогического процесса в ДОУ, способствующего формированию валеологической культуры и валеологическому образованию детей.
3. Создание условий для совместной деятельности медицинских и педагогических работников в оздоровлении детей
4. Создание программно-методического обеспечения педагогического процесса в ДОУ, соответствующее современным требованиям дидактики и возрастной психофизиологической специфике данного контингента детей

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1. Работа с педагогическим коллективом			
1.1.	Разработка цикла методических рекомендаций для педагогического персонала по проблемам здоровья детей, детей с ОВЗ	2018-19 уч.гг	Пед.сообщество «Здоровячки»
1.2.	Разработка и реализация долгосрочного проекта «Будь здоров, педагог!»	2018-23 гг.	Пед.сообщество «Здоровячки»
1.3.	Поиск, изучение и внедрение оздоравливающих технологий и методик оздоровления: ▪ <i>пальчиковая гимнастика по методике</i>	По мере детального изучения	Старшие воспитатели, педагоги

	<i>Цвынтарного В.В.;</i> ▪ <i>дыхательная гимнастика по методике Кудрявцева В.Т. и Егорова Б.Б.;</i> ▪ <i>артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;</i> ▪ <i>психогимнастика по методике Чистяковой;</i> ▪ <i>Адаптированный вариант методик спецакаливания А. Уманской и К. Динейки</i> ▪ <i>Вибрационно-вокальные упражнения М.Лазарева</i>		
1.4.	Корректировка системы работы ВПМПК	В течение 2018-19 уч. гг.	Администрация
1.6.	Осуществление наблюдения за физическим и нервно-психическим развитием детей раннего и дошкольного возраста	Постоянно	Ст. медсестра Психолог Инструктор по ФИЗО
	На основе данных о заболеваемости детей разработать и осуществлять комплекс мер, направленных на улучшение здоровья	Постоянно до 2023 года	Ст. медсестра Педагоги Администрация
1.8.	Контроль за выполнением оздоровительных мероприятий	Постоянно	Администрация
2. Работа с детьми			
2.1.	Обучение элементарным приемам здорового образа жизни: ▪ <i>Профилактическим приемам (гимнастика – пальцевая, корригирующая, дыхательная), самомассаж</i> ▪ <i>Простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи (ссадины, укусы, ожоги)</i> ▪ <i>Привитие элементарных культурно-гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании, кашле и т.д.))</i>	На основе перспективных планов работы	Педагоги
2.2.	Проведение валеологизации всего воспитательно-образовательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, чередование занятий с высокой и низкой ДА и т.п.)	Постоянно	Педагоги
2.3.	Специально организованная двигательная активность детей (занятия оздоровительной физкультурой, п/и, своевременное развитие основ двигательных навыков)	Постоянно	Педагоги
2.4.	Реабилитационные мероприятия (на основе диагностики физического и психического здоровья) – <i>фитотерапия, психогимнастика, тренинги.</i>		Ст. медсестра Психолог Инструктор по ФИЗО
2.5.	Массовые оздоровительные мероприятия – спортивно-оздоровительные праздники, Дни здоровья, экскурсии	По плану	Педагоги Инструктор по ФИЗО Мед. персонал
3. Работа с семьей (пропаганда здорового образа жизни)			
3.1.	Организационно-теоретические и практические занятий («Академия заботливых родителей», конференции, индивидуальные консультации)	По плану	Педагоги Инструктор по ФИЗО Мед. персонал Старшие

			воспитатели
3.2.	Совместные спортивные праздники, турпоходы	По плану	Педагоги Инструктор по ФИЗО

3.2. Улучшение санитарных условий и совершенствование санитарно-оздоровительных мероприятий

Основные задачи:

1. Укрепление материально-технической базы ДОУ с целью профилактики и укрепления здоровья детей
2. Создание оптимального режима функционирования ДОУ

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Пополнение необходимым медицинским и спортивным оборудованием, ростовой мебелью	По мере надобности постоянно	Администрация
3.	Подготовить памятки для каждой возрастной группы «Использование различных форм двигательной активности в режиме дня»	Октябрь 2018 г.	Старший воспитатель

3.3. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры

Основные задачи:

1. Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями, формирование у них валеологически обоснованного режима труда и отдыха
2. Формирование реабилитационной базы в ДОУ на основе внедрения спортивно-оздоровительных средств и методов снятия стресса различной этиологии
3. Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Углублять совместную работу инструктора по ФИЗО и мед. персонала по укреплению здоровья детей средствами физической культуры	Постоянно	Мед. персонал Инструктор по ФИЗО
2.	Пропаганда опыта работы по организации физкультурного досуга детей с родителями	Постоянно	Педагоги
3.	Индивидуализировать спортивные нагрузки детей на физкультурных занятиях в соответствии с их группой	Постоянно	Мед. персонал Инструктор по ФИЗО Воспитатели
4.	Соблюдать план физкультурно-оздоровительных мероприятий	Постоянно	Инструктор по ФИЗО, Воспитатели Музыкальный

			руководитель Медсестра
--	--	--	---------------------------

3.4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим период адаптации, в полярную ночь Учет биоритмов, соблюдение режима дня.	Все группы
2.	Физические упражнения	Утренняя гимнастика - Традиционная (комплекс упражнений) - Оздоровительный бег и ходьба в сочетании с общеразвивающими упражнениями - Подвижная игра - Элементы ритмической гимнастики	2 мл. гр. Ст, подг. гр. 1 мл. гр. Ср., ст. , пог. гр. Ср, ст, подг. гр
		Физкультурно-оздоровительные занятия - Учебное - Сюжетное - Игровое - Тренирующее	Все группы
		Подвижные и динамичные игры Спортивные игры Пешие прогулки (турпоход)	Со ср. гр.
3.	Релаксация (не менее 3-х раз в день)	Минутка тишины; время шуток, забав, юмора Музыкальная пауза	Все группы
4.	Оздоровительный час	Гимнастика после сна Самомассаж Упражнения дыхательной и звуковой гимнастики	Все группы
5.	Сон (ежедневно)	Индивидуальная продолжительность Музыка пробуждения	Все группы
6.	Прогулка	Традиционная организация; элементы спортивных игр Походы, экскурсии Игровое экспериментирование Созидательная деятельность	Со ср. гр. Все группы Все группы
7.	Активный отдых	Развлечения, праздники Игры-забавы Дни здоровья	Все группы
8.	Гигиенические и водные процедуры	Умывание Мытье рук Игры с водой Обеспечение чистой среды	Все группы
9.	Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений (в том числе сквозное Обеспечение температурного режима	Все группы
10.	Диетотерапия	Рациональное питание Индивидуальное меню (аллергия, хронические	Все группы

		заболевания – при наличии рекомендаций врача)	
11.	Свето- и цветотерапия	Обеспечение светового режима Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	
12.	Музтерапия	Музсопровождение режимных моментов Музсопровождение фона занятий Музтеатральная деятельность Хоровое пение	Все группы
13.	Психогимнастика	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний	Все группы Со ср. гр.
14.	Закаливание	Облегченная одежда детей Ежедневная прогулка Спецзакаливание (на выбор, с согласия родителей) • Обширное умывание • Обтирание Плавание	Все группы Все группы Со 2 мл. гр. Со средней
группы	Фитнес-технологии	Использование степ-платформ в различных видах деятельности.	Со старшей группы

3.5. Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие , используемые в своей работе педагогами ТМБ ДОУ «Сказка»

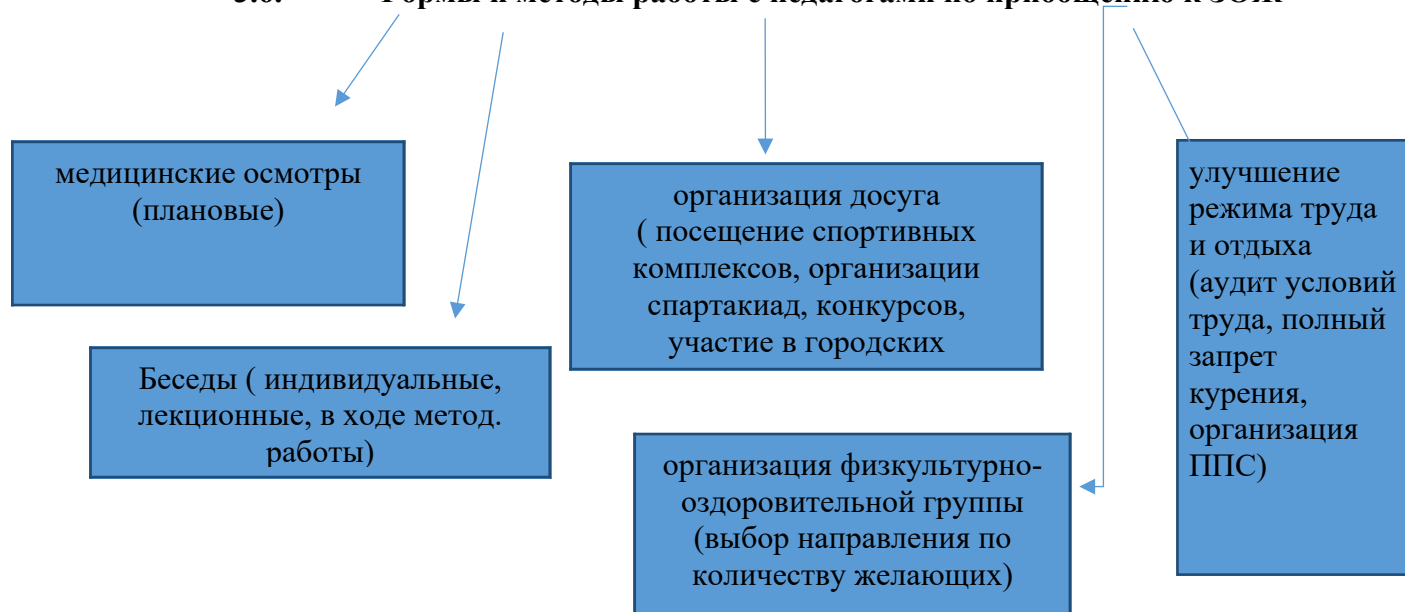
Виды	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть ООД физкультурного блока, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию

	Ежедневно для всех возрастных групп		
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог
Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; лёгкий бег из спальни в группу	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию,

			психолог
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Су-джок терапия	организация деятельности на занятиях, в индивидуальной деятельности, в повседневной жизни	Массаж специальным шариком, массаж эластичным кольцом, самомассаж кистей и пальцев рук	Воспитатели, инструктор по физической культуре, учитель-логопед
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурная деятельность	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	ООД проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребёнка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, психолог
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определённой схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, психолог
Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30	Проводятся по специальным методикам	психолог

	мин. со старшего возраста	в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме	
Логоритмика	1 раз в неделю, после сна	Проводятся в коррекционных группах для детей с нарушениями речевого развития	учитель-логопед, муз. руководитель
Фитнес-технологии			
Степ-аэробика.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, организация деятельности на занятиях, в индивидуальной деятельности, в повседневной жизни	Может использоваться как отдельная технология и как часть вспомогательных средств	Воспитатели, инструктор по физической культуре

3.6. Формы и методы работы с педагогами по приобщению к ЗОЖ



Организационный раздел 4.

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении Описание режима дня

Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Второй год жизни. 2-я группа раннего возраста

Режим

Рациональный режим в группах раннего возраста должен быть гибким при соблюдении четких интервалов между приемами пищи. Возможны изменения в отдельных режимных процессах, например проведение ООД в период активного бодрствования не в четко фиксированное время, а в зависимости от конкретных условий, программных задач, самочувствия детей.

В утренние часы ежедневно проводится утренняя гимнастика (4—5 минут). Важное место отводится двигательной деятельности детей на открытом воздухе. Ежедневно во время прогулки воспитатель организует подвижные игры и физические упражнения продолжительностью 5—10 минут. В теплое время года игры, игры-занятия, гимнастика проводятся на воздухе.

Сон

После полутора лет дети спят днем один раз — 2,5-3 часа. Начиная с раннего возраста подготовка ко сну включает не только туалет и переодевание, но и определенный настрой на сон.

Гигиенические условия

Комфортной для детей второго года жизни считается температура воздуха в группе 22—23°C; в спальне — 19—20°C. Спиртовой термометр крепится к стене в недосягаемом для ребенка месте.

Необходимы ежедневная влажная уборка, регулярное проветривание, что обеспечивает чистоту всех помещений группы.

Естественное и искусственное освещение в группе должно быть достаточным, равномерным и рассеянным.

Питание

Полноценное сбалансированное питание детей раннего возраста имеет первостепенное значение для их нормального роста и развития.

На втором году жизни вкусовые восприятия становятся более дифференцированными, развивается жевательный аппарат, дети начинают пробовать есть самостоятельно. Обязательно докармливание детей взрослым.

Гигиенические и закаливающие процедуры

В помещении и на прогулке детей одевают так, чтобы они не перегревались и не переохлаждались. Одежда должна быть просторной, не сковывающей движений, чистой, аккуратной, из натуральных тканей. Сменная обувь — удобной, легкой, с задником, точно соответствовать размеру ноги.

В холодный период года дети гуляют при температуре не ниже -15°C в безветренную погоду.

Третий год жизни. 1-я младшая группа

Задача воспитателя младших групп состоит в том, чтобы каждый ребенок чувствовал себя комфортно в теплой, доброжелательной атмосфере детского сада. Это требует прежде всего *продуманной организации всей жизни ребенка*. Недостатки нарушают положительное эмоциональное состояние малышей, побуждают к конфликтам, капризам, и в результате появляется негативная реакция на посещение детского сада.

Особое внимание следует уделить режиму пребывания детей в детском саду, изменяя его в зависимости от потребностей детей, сезона и т. д.

Физкультурно-оздоровительная работа

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Педагоги обращают внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

В условиях проживания в районе Крайнего севера используем таблицу температурного режима прогулок.

Температурный режим прогулок.

Возрастная группа	Температура воздуха	Сила ветра	
1 младшие группы	до -15 С	тихо	не менее 1 часа
	от -12 С	ветер до 5 м/с	не менее 30 мин
2 младшие группы	до -20 С	тихо	не менее 1 часа
	от -18 С	ветер до 5 м/с	не менее 30 мин
средние группы	до -25 С	тихо	не менее 1 часа
	от -20 С	ветер до 7 м/с	не менее 30 мин
старшие группы	до -24 С	ветер до 7 м/с	не менее 1 часа
	до -30 С	ветер до 2 м/с	не менее 30 мин
подготовительные	от -25 С	ветер до 10 м/с	не менее 1 часа
	до -30 С	ветер до 3 м/с	не менее 30 мин

Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивается инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощряется самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывается у детей интерес к физическим упражнениям, учатся пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводится физкультминутка длительностью 1–3 минуты.

Организованная образовательная деятельность					
Базовый вид деятельности	Периодичность				
	Вторая группа раннего возраста (1 мл гр.)	Младшая группа (2 мл. гр.)	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов					

Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Базовый вид деятельности	Периодичность				
	Вторая группа раннего возраста (1 мл гр.)	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно