

СОГЛАСОВАНО:

На педагогическом совете № 1  
Протокол от 31.08.18 г № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБДОУ  
«Детский сад комбинированного  
вида № 8»

Дворникова Е.А.

Принято от 31.08.2018 № 125-1



# Программа МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8» «Я и моё здоровье»

на 2018-2022 учебный год

Иваново, 2018

**Рабочая группа по разработке  
Программы «Я и моё здоровье»  
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8»**

(приказ №108-1 от 26.07.2018г.)

1. Дворникова Елена Александровна – Врио заведующего МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8», председатель рабочей группы;
2. Никитина Наталья Олеговна – педагог-психолог МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8» - секретарь рабочей группы;
3. Тимофеева Елена Александровна – воспитатель МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8»;
4. Колобова Лидия Владимировна – воспитатель МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8»;
5. Полозова Кристина Владимировна - воспитатель МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8»;
6. Сидорова Вера Викторовна – учитель-дефектолог МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8»;
7. Астафурова Елена Сергеевна - воспитатель МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8».

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления дошкольников в ДОУ. Программа определяет основные направления, задачи, а так же план действий и их реализацию.

Программа способна создать новые условия для воспитания здоровой личности.

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>1</b>	<b>Актуальность программы.....</b>	<b>4</b>
1.1	Аналитическое обоснование программы.....	4
1.2	Организация оздоровительного процесса в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8».....	6
1.3	Анализ заболеваемости воспитанников МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8».....	7
<b>2</b>	<b>Программа «Я и мое здоровье».....</b>	<b>10</b>
2.1	Концепция программы «Я и мое здоровье».....	10
2.2	Цель и задачи программы «Я и мое здоровье».....	12
2.3	Принципы программы «Я и мое здоровье».....	12
2.4	Планируемые результаты.....	13
2.5	Объекты программы.....	14
2.6	Основные направления программы.....	14
2.7	Условия реализации задач, намеченных программой «Я и мое здоровье».....	15
2.8	Модель организации физкультурно – оздоровительной работы в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8» (схема).....	16
2.9	Законодательно-нормативное обеспечение программы.....	18
<b>3</b>	<b>Формы и методы оздоровления детей МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8».....</b>	<b>19</b>
3.1	В холодное время года.....	19
3.2	В тёплое время года.....	20
3.3	Условия организации оздоровительных режимов для детей.....	21
3.4	Формирование представлений о здоровом образе жизни.....	22
<b>4</b>	<b>Работа с детьми.....</b>	<b>23</b>
4.1	Модель режима двигательной активности.....	25
<b>5</b>	<b>План работы по обеспечению безопасности жизнедеятельности воспитанников в МДОУ «Детский сад комбинированного вида №8».....</b>	<b>32</b>
<b>6</b>	<b>Критерии оценки эффективности программы «Я и мое здоровье».....</b>	<b>33</b>

## 1. Актуальность программы

### 1.1. Аналитическое обоснование программы

*«Здоровье – это драгоценность ,и,  
при том, единственная, ради  
которой стоит не жалеть времени,  
сил, трудов и великих благ»*

Мишель де Монтень

Здоровье! Как редко мы задумываемся над тем насколько это важное слово в жизни каждого человека! Рассказывая ребёнку о многом, взрослые очень часто забывают рассказать ему о том, как важно беречь и приумножать своё здоровье. Потребности в здоровье у самого ребенка нет. Он верит в его нерушимость. Но у каждого ребенка, есть огромное желание скорее вырасти, стать сильным, быть первым, уметь делать что-то лучше своих сверстников. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. Однако, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первой потребностью. Виссарион Григорьевич Белинский писал, что «Без здоровья невозможно счастье», а Януш Корчак утверждал, что «Здоровье есть главное жизненное благо». Поэтому нам взрослым необходимо всегда помнить об этом и вовремя начать учить основам здорового образа жизни своих детей!

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития, как современного общества, так и современного образования. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Оказать влияние на здоровье детей - дошкольников в условиях МБДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка - дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья - в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение МБДОУ;
- организация деятельности МБДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте **практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%**. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. **Более 15% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.** По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейروпсихические перегрузки.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физического дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться , во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания, во-вторых, ДООУ , где ребёнок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДООУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому в ДООУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использования особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

## **1.2. Организация оздоровительного процесса в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 8»**

<b>Оздоровительные/ профилактические мероприятия</b>	<b>Периодичность его проведения</b>	<b>Дошкольный возраст</b>	<b>Профилактическое действие</b>
<b>Мониторинг физического развития, физической подготовленности</b>	2 раза в год	средний, старший дошкольный возраст	Направлен на выявление проблем, требующих своевременной коррекции
<b>Утренняя гимнастика под музыку</b>	ежедневно	Ранний, младший, средний, старший дошкольный возраст	Пробуждение организма, получение заряда бодрости
<b>Двигательная разминка во время перерыва между НОД</b>	Ежедневно в течении 7-8 минут	Ранний, младший, средний, старший дошкольный возраст	
<b>Занятие по физкультуре</b>	3 раза в неделю	Ранний, младший, средний, старший дошкольный возраст	Формирование, совершенствование навыков двигательной активности, развитие умений, связанных с ловкостью, силой, быстротой, выносливостью, волей
<b>Участие в спортивных мероприятиях и</b>	периодически	Младший, средний, старший до-	Закрепление разнообразных физических умений и

<b>соревнованиях</b>		школьный возраст	навыков
<b>Прогулка</b>	Ежедневно	Младший, средний, старший дошкольный возраст	Игры и деятельность на свежем воздухе, дают хороший закаливающий эффект, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет, поскольку активизированы все защитные системы организма ребёнка.
<b>Сквозное проветривание</b>	4 раза в день	Младший, средний, старший дошкольный возраст	Профилактика вирусных и инфекционных заболеваний, закаливающий эффект
<b>Мытьё рук</b>	Ежедневно в режимных моментах	Младший, средний, старший дошкольный возраст	Формирования основ ЗОЖ
<b>Полоскание рта после еды кипяченной водой</b>	Ежедневно в режимных моментах	Средний, старший дошкольный возраст	Формирования основ ЗОЖ

### **1.3. Анализ заболеваемости воспитанников МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 8»**

**Движение детей по группам здоровья в динамике за последние 3 года**

<b>Распределение детей по группам здоровья</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>
1 группа	-	16	16
2 группа	-	210	211
3 группа	-	18	17
4 группа	-	0	0

#### **Анализ заболеваемости детей**

<b>Перечень заболеваний</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>
Количество случаев заболеваний	0	425	805
Количество на 1 ребенка	0	3	3,3
Несчастные случаи, отравления, травмы	0	1	0
Количество ЧДБ детей	0	24	25
Индекс здоровья N 15%-40%	0	18	15

**Количество случаев детей с хроническими заболеваниями**

<b>Заболевание</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>
Структура острой заболеваемости	99	572	805
Болезни органов дыхания	92	519	692
ОРВИ	13	465	645
Грипп	73	0	1
Бронхит	3	29	24
Пневмонии	1	3	4
Болезни миндалин	2	17	19
Болезни глаз	3	13	3
Болезни уха	2	20	28
Болезни кожи	1	0	6
Болезни пищеварительной системы	1	2	2
Болезни мочеполовой система	0	0	3

### **Результаты комплексного обследования детей «Центром здоровья для детей» в 2017 году (обследовано детей)**

	<b>Количество детей</b>	
	2016	2017
Здоровые дети	6	6
Факторы риска развития	12	12
Повышенная масса тела	8	5
Сниженный иммунитет	24	25
Дети часто болеющие	24	25
Нарушение осанки, сутулость	26	106
Пронация среднего отдела стоп	14	6
Нестабильность шейного отдела позвоночника и гипертонус	5	7
Сколиотическая осанка, деформация грудной клетки	13	6
Кариес	29	49
Вальгусная установка пяток	91	131
Пупочная грыжа	3	4

### **Анкетирование родителей**

<b>Вопрос</b>	<b>Ответы</b>
Сколько раз в год болеет Ваш ребёнок?	
Как Вы считаете, в какое время года Ваш ребёнок болеет чаще?	
Как Вы считаете, с чем связаны причины заболеваний Вашего ребёнка?	
Какие профилактические меры Вы предпринимаете, чтобы сократить количество заболеваний Вашего ребёнка?	
Нуждаетесь ли Вы в помощи от дошкольного учреждения в вопросах профилактики заболеваний детей – дошкольников?	
В каком виде Вы хотите получать помощь от	



Анализируя показатели физического развития детей, группы здоровья воспитанников МБДОУ, перечень хронических заболеваний воспитанников, заинтересованность родителей в сохранении и укреплении здоровья своих детей, а также оздоровительный процесс в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8» можно сделать вывод, что комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья воспитанников МБДОУ, является базовым и достаточным, чтобы сохранить здоровье ребёнка, но недостаточным для того чтобы его приумножить и укрепить. Комплекс мероприятий в детском саду, безусловно, должен быть расширен и грамотно введён в образовательный процесс дошкольного учреждения. Руководством к действию для педагогов и специалистов МБДОУ должна стать Программа «Я и мое здоровье».

Программа «Я и мое здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей дошкольного возраста.

## **2. Программа «Я и мое здоровье»**

### **2.1. Концепция программы «Я и мое здоровье»**

«Охрана и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, в том числе их эмоционального благополучия» - такова первая задача федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 13.10.2013 г. № 1155. Таким образом, в системе дошкольного образования сохранение и укрепление здоровья детей - является первостепенным направлением, которое необходимо осваивать и развивать в дошкольном учреждении.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, определяется рядом условий, среди которых основными являются:

- реализация здоровьесберегающих педагогических технологий;
- индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- создание условий для удовлетворения физической потребности детей в движении;
- реализация системы мероприятий по оздоровлению ослабленных детей;
- реализация различных форм систематической работы с семьями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

*Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима дня, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.*

Программа разработана в результате практической работы с детьми и родителями, на основе наблюдений, диагностирования, поисков и размышлений. При разработке мы руководствовались следующими принципами в работе с детьми: демократизация, гуманизация и индивидуализация, которые, в свою очередь, предполагают отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка. Педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8» стремится создать и сохранить традицию - детский сад есть дом для детей с определёнными обычаями, определённым уровнем культуры. Дом, в котором и детям, и взрослым уютно и комфортно, в котором ребёнка ждут и любят. Дом, где основной стиль взаимоотношений - сотрудничество и сотворчество, контакты и общение основаны на личностных отношениях, а не на управлении и подчинении. Родители в этом доме являются равноправными членами общей семьи и участвуют в его жизни.

#### **Концептуальные положения:**

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
- Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приятное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.
- Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.
- Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоцио-

нальная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).

- Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.
- Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

## **2.2. Цель и задачи программы «Я и мое здоровье»**

### **Цель:**

Создание эффективной и функциональной оздоровительно-развивающей среды для сохранения и укрепления комплексного здоровья воспитанников МБДОУ.

### **Задачи:**

В соответствии с целью, коллективом были определены следующие задачи:

1. Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДОУ.
2. Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.
3. Разработать концептуальную модель программы.
4. Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.
5. Отследить и проанализировать результаты реализации оздоровительной программы в условиях МБДОУ.

### **Гипотеза:**

Образовательный процесс в ДОУ будет значительно эффективнее, если педагоги будут работать в рамках единой комплексной оздоровительно-развивающей среды.

## **2.3. Принципы программы «Я и мое здоровье»**

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- **принцип индивидуально - личностной ориентации** воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не

окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- **принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- **принцип целостно – смыслового равенства** взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОО создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.
- **принцип целостности, комплексности** педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОО.
- **принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- **принцип повторения умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- **принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- **принцип успешности** заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
- **принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- **принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **2.4. Планируемые результаты**

1. Создание здоровьесберегающей развивающей модели, способствующей не только сохранению, но и развитию здоровья физического, психического, социального.
2. Формирование устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей

3. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
4. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
5. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
6. Овладение навыками самооздоровления.
7. Снижение уровня заболеваемости.
8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
9. Апробация и внедрение в практику работы ДОУ развивающих оздоровительных технологий с учётом психотипа, уровня здоровья, способностей детей.

## **2.5. Объекты программы**

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

## **2.6. Основные направления программы**

### *Профилактическое*

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Проведение обследований по скрининг – программе и выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.
7. Профилактика йододефицитных состояний.

### *Организационное*

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;

3. Составление индивидуальных планов оздоровления;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

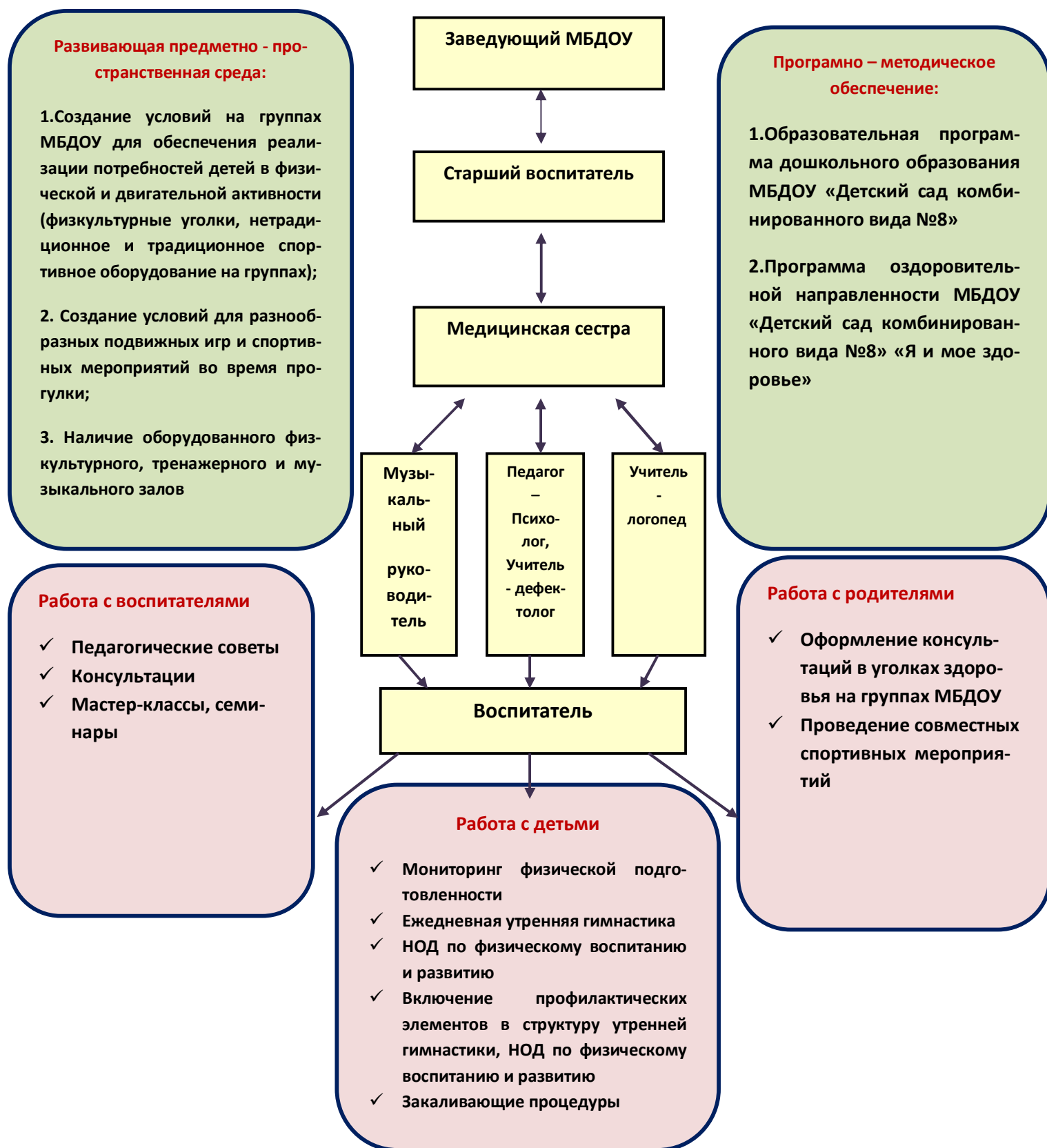
### *Аналитическое*

1. Сравнительный анализ показателей;
2. Выявление причин;
3. Нахождение способов оптимального решения.

### **2.7. Условия реализации задач, намеченных программой «Я и мое здоровье»:**

- Медицинский блок (кабинет врача и медицинской сестры, 2 изолятора, процедурный кабинет);
- медицинская сестра;
- Специалисты МБДОУ (музыкальный руководитель, педагог-психолог, учитель – логопед, учитель-дефектолог);
- 2 спортивных площадки для занятий на воздухе, оснащённые необходимым инвентарём и оборудованием;
- картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами;
- картотека физкультминуток и пальчиковых игр;
- Музыкальный зал, физкультурный зал, тренажерный зал - которые оборудованы необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
- территория детского сада оборудована малыми игровыми и спортивными формами для организации двигательной деятельности. Площадки озеленены, что даёт возможность для детского отдыха, организации поисковой и опытнической деятельности;
- В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

## 2.8 Модель организации физкультурно – оздоровительной работы в МБДОУ, согласно программе «Я и мое здоровье» (схема №1)





## **Функции специалистов ДОУ в организации оздоровительно-развивающей среды**

### **Воспитатель:**

- Обеспечение гибкого оздоровительного режима.
- Наблюдение за динамикой развития детей.
- Использование оздоровительных технологий.
- Работа с родителями.

### **Учитель-логопед:**

- Обеспечение гибкого, щадящего режима.
- Обогащение словарного запаса, формирование лексико-грамматического строя речи.
- Формирование звукопроизношения с использованием оздоровительных технологий.
- Гимнастика артикуляционная, пальчиковая, дыхательная, для глаз.
- Массаж и самомассаж языка, лица; физкультминутки, упражнения на релаксацию.
- Работа с воспитателями и родителями.

### **Педагог-психолог:**

- Развитие всех психических функций.
- Психо-коррекционная работа (индивидуальная, групповая).
- Текущее обследование.
- Работа с педагогами и родителями.

### **Учитель-дефектолог:**

- Обеспечение гибкого оздоровительного режима.
- Комплексная оценка развития.
- Коррекционная работа (индивидуальная, подгрупповая).
- Текущее обследование, наблюдение.
- Работа во взаимодействии с педагогами ДОУ.
- Работа с родителями.

### **Медицинская сестра:**

- Вакцинация, витаминизация, медикоментозная помощь.
- Физиотерапия.
- Лечебно-профилактические мероприятия.
- Закаливание.
- Контроль за питанием.

## **2.9 Законодательно-нормативное обеспечение программы**

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г;
- Семейный Кодекс Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации № 273–ФЗ от 29.12.2012. «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049 – 13»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г;
- Письмо Минобрнауки России от 14.03.2000 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения».

### 3.Формы и методы оздоровления детей МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 8»

#### 3.1. В холодное время года

<b>№ п/п</b>	<b>Формы и методы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Контингент детей</b>
1	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b>	- мониторинг физической подготовленности и развития; - щадящий режим (адаптационный период); - организация благоприятного психологического климата в группах	Все группы МБДОУ
2	<b>Физические упражнения</b>	- Ежедневная утренняя гимнастика; - Физкультурно – оздоровительные занятия; - Интеграция образовательной области физическая культура в другие образовательные области, в процессе проведения НОД; - Гимнастика пробуждения; - Оздоровительный бег; - Создание условий для проведения ежедневных подвижных и спортивных игр; - Включение в физкультурно-оздоровительные занятия дыхательных упражнений, упражнений направленных на профилактику сколиоза и плоскостопия	Все возрастные группы
3	<b>Гигиенические и водные процедуры</b>	- Полоскание рта после приёма пищи кипячённой водой комнатной температуры с добавлением ромашки; - Обеспечение чистоты среды; - Гигиенические процедуры в режимных моментах	Все возрастные группы
4	<b>Активный отдых</b>	- Игры – забавы; - Развлечения и праздники, спортивные мероприятия; - Дни здоровья	Все возрастные группы
5	<b>Закаливание</b>	- Дыхательная гимнастика; - Игровой массаж; - Сквозное проветривание; - Босоногохождение по массажным дорожкам здоровья; - Кислородные коктейли	Все возрастные группы
6	<b>Прогулка</b>	- Прогулка в любую погоду, допустимую нормами СанПиН с включением в неё разнообразных видов деятельности	Все возрастные группы
7	<b>Питание</b>	- Сбалансированное четырёх – пятиразовое питание согласно режиму дня с витаминизацией третьего блюда	Все возрастные группы
8	<b>Музыкальная терапия</b>	- Релаксация под музыкальное сопровождение в заключении физкультурного НОД; - Музыкальное сопровождение режимных моментов (подготовка к тихому часу); - музыкальное оформление фона занятий (	Все возрастные группы

		при необходимости); - Музыкально – театральная деятельность	
9	<b>Пропаганда здорового образа жизни</b>	- Совместная деятельность по ОБЖ; - Моделирование и обыгрывание ситуаций по основам здоровья и безопасности жизнедеятельности; - Беседы; - Чтение художественной литературы	Все возрастные группы

### **3.2. В тёплое время года**

<b>№ п/п</b>	<b>Формы и методы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Контингент детей</b>
1	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b>	Составление специального режима дня для тёплого времени года с значительным увеличением объёма прогулок; - Соблюдение питьевого режима во время прогулок, обеспечение детей головными уборами; - организация благоприятного психологического климата в группах	Все группы МБДОУ
2	<b>Физические упражнения</b>	- Ежедневная утренняя гимнастика на улице; - Физкультурно – оздоровительные занятия; - Интеграция образовательной области физическая культура в другие образовательные области, в процессе проведения НОД; - Гимнастика пробуждения без маек (воздушные ванны); - Оздоровительный бег; - Создание условий для проведения ежедневных подвижных и спортивных игр; - Включение в физкультурно-оздоровительные занятия дыхательных упражнений, упражнений направленных на профилактику сколиоза и плоскостопия	Все возрастные группы
3	<b>Гигиенические и водные процедуры</b>	- Полоскание рта после приёма пищи кипячённой водой комнатной температуры с добавлением ромашки; - Обеспечение чистоты среды; - Гигиенические процедуры в режимных моментах; - Игры с водой во время прогулки; - Обширное умывание	Все возрастные группы
4	<b>Активный отдых</b>	- Игры – забавы; - Развлечения и праздники, спортивные мероприятия в том числе на улице; - Дни здоровья	Все возрастные группы
5	<b>Закаливание</b>	- Дыхательная гимнастика; - Игровой массаж; - Босоногохождение по массажным до-	Все возрастные группы

		рожкам здоровья; - Кислородные коктейли; - Сон без маек; - Воздушные ванны после сна; - Физкультура на улице в облегчённой одежде	
6	<b>Прогулка</b>	- Увеличение объёма прогулок, согласно режиму дня, создание условий для разнообразных видов детской деятельности в процессе прогулки; - Соблюдение питьевого режима во время прогулок, обеспечение детей головными уборами;	Все возрастные группы
7	<b>Питание</b>	- Сбалансированное пятиразовое питание согласно режиму дня	Все возрастные группы
8	<b>Музыкальная терапия</b>	- Релаксация под музыкальное сопровождение в заключении физкультурного НОД; - Музыкальное сопровождение режимных моментов (подготовка к тихому часу); - Утренняя гимнастика под музыку	Все возрастные группы
9	<b>Пропаганда здорового образа жизни</b>	- Совместная деятельность по ОБЖ; - Моделирование и обыгрывание ситуаций по основам здоровья и безопасности жизнедеятельности; - Беседы; - Чтение художественной литературы	Все возрастные группы

Вся система оздоровительных мероприятий с детьми в дошкольном учреждении осуществляется специалистами МБДОУ: инструктором по физическому воспитанию, музыкальным руководителем, педагогом – психологом, учителем – логопедом, а также младшими воспитателями. Система мероприятий по оздоровлению – это комплексная система, осуществляемая в режимных моментах. Данная система, согласно схеме и таблицам, представленным выше, охватывает всех участников образовательного процесса и рассчитана на все возрастные группы детей. Однако следует отметить, что перечень закаливающих процедур и мероприятий, направленных на сохранение с дальнейшим укреплением здоровья становится шире и увеличивается их интенсивность увеличению возраста дошкольников.

### **3.2. Условия организации оздоровительных режимов для детей.**

1. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, сон, общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

2. Оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
3. Достаточный по продолжительности дневной сон детей. Длительность сна определяется индивидуальным проявлением структур головного мозга.
4. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Основными изменяющимися компонентами являются состояние периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.
5. Санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями.
6. Присутствие в режиме дня элементов психо-эмоциональной разгрузки.
7. Вариативность режимов с учётом нестандартных ситуаций.

### **3.3. Формирование представлений о здоровом образе жизни.**

1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
7. Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояния и ощущения.
8. Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
9. Вести систематическую работу по ОБЖ.

## **4. Работа с детьми**

**Оздоровительная работа с детьми включает в себя следующие обязательные разделы:**

### **Диагностический раздел**

**Диагностика** – это комплекс мероприятий, включающих в себя анкетирование родителей, наблюдение, тестирование детей. Диагностика - это эффективный метод, поскольку позволяет выявить у ребёнка не только имеющиеся проблемы, но и определить потенциал его возможностей.

Диагностические показатели физической подготовленности и физического развития воспитанников фиксируются дважды в год (октябрь, апрель учебного года). В течение года воспитатели наблюдают за поведением ребёнка, его склонностями и привычками, фиксируют заболеваемость ребёнка в табели. Учитель – логопед обследует звукопроизношение детей, их фонематический слух, педагог-психолог выявляет индивидуальные психофизические и психомоторные особенности детей, музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Таким образом, диагностические исследования помогают воспитателям и специалистам вносить изменения в расписание НОД с учётом дифференцированного подхода к тем или иным воспитанникам, которым для сохранения и укрепления здоровья необходим индивидуальный щадящий режим.

### **Питание**

**Питание в дошкольном учреждении должно быть полноценным и сбалансированным.**

Принципы организации питания:

- Соблюдение режима питания;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Воспитание эстетики организации питания, сервировки стола;
- Правильно подобранная мебель с учётом роста детей, для профилактики сколиоза;
- Индивидуальный подход к детям во время приёма пищи

**Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает устойчивость к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является одним из необходимых условий оптимального развития ребёнка.**

**Факторы закаливания:**

- Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- Закаливающие процедуры отличаются по виду и интенсивности, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- Закаливающие процедуры проводятся как на физкультурных занятиях, так и в различных режимных моментах;
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма ребёнка;
- Меняется интенсивность закаливания: постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

**В МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8» проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:**

1. Организация прогулки с реализацией разнообразных видов деятельности, соблюдение длительности прогулки;
2. Соблюдение температурного режима на группах в течение дня;
3. Сон без маек (тёплое время года);
4. Полоскание рта прохладной водой;
5. Босохождение;
6. Кислородные коктейли;
7. Оздоровительный бег на воздухе;
8. Музыкалотерапия и релаксация;
9. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сколиоза;
10. Психогимнастика на физкультурных НОД;
11. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
12. Воздушные ванны в процессе пробуждения, гимнастика пробуждения без маек (тёплое время года);
13. Дыхательная гимнастика;
14. Офтальмотренажёр;
15. Обширное умывание;
16. Солнечные ванны с соблюдением техники безопасности;
17. Игры с водой во время прогулки (тёплое время года).



**Физическое воспитание оказывает благоприятное влияние на формирование и развитие защитных сил организма ребёнка, совершенствование его физического развития, содействует овладению необходимых физических качеств.**

**Двигательная активность, также как и закаливающие мероприятия осуществляются как в процессе занятий по физическому воспитанию, так и в режимных моментах. Доказано, что правильное физическое воспитание помогает улучшить здоровье, а также:**

- Повышает устойчивость организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- Обеспечивает устойчивость организма к простудным заболеваниям, совершенствует реакцию терморегуляции организма;
- Повышает физическую выносливость и работоспособность организма;
- Нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем также возможна коррекция врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

**Принципы организации физического воспитания в детском саду:**

1. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту ребёнка, полу ребёнка, уровню его физического развития;
2. Двигательная активность должна сочетаться с общедоступными закаливающими процедурами;
3. Включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений с профилактическим эффектом (нарушение осанки, плоскостопие), упражнение на повышение выносливости кардиореспираторной системы;
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;

**4.1. Модель режима двигательной активности**

<b>Виды деятельности</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Организация деятельности</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	Традиционная гимнастика; Тематическая утренняя гимнастика; Аэробика; Ритмическая гимнастика.	Ежедневно в утреннее время, согласно режиму дня, до завтрака. Продолжительность 8 – 12 минут (в зависимости от возрастной группы)
<b>НОД по физи-</b>	Традиционные НОД;	Еженедельно (3 занятия в

<b>ческому вос- питанию</b>	Игровые и сюжетные НОД; Тематические НОД; НОД на свежем воздухе.	неделю для всех возрастных групп: 2 – в помещении, 1 – на улице во время прогулки). Продолжительность 10 – 30 минут (в зависимости от возрастной группы)
<b>Физкультми- нутки</b>	Гимнастика для глаз; Артикуляционная гимнастика; Пальчиковая гимнастика; Дыхательная гимнастика; Психогимнастика; Тематические игры – упражнения; Упражнения на координирование действий в соответствии с заданием; Музыкальные минутки.	Ежедневно проводятся во время НОД. Продолжительность в течении НОД не менее 2-3 минут (младший дошкольный возраст), 3-5 минут (средний дошкольный возраст), 3 – 12 минут (старший дошкольный возраст) – в зависимости от видов физкультминуток и от задач, поставленных на занятии
<b>Гимнастика пробуждения</b>	Корректирующая гимнастика после сна; Оздоровительная ходьба по массажным дорожкам; Разминка в постели корректирующие упражнения и самомассаж; Тематическая гимнастика; Развитие мелкой моторики и зрительно – пространственной координации.	Ежедневно, в проветренном помещении (в тёплое время года гимнастика проводится при открытых фрамугах и без маек). Продолжительность 6 – 10 минут (в зависимости от возрастной группы)
<b>Подвижные игры и физи- ческие упраж- нения во вре- мя прогулки</b>	Создание условий для самостоятельной двигательной активности детей  Подвижные игры средней и низкой интенсивности; Игры с элементами народных традиций, народные игры; Физические упражнения корректирующей направленности; Игры и упражнения на координацию движений; Игры и упражнения на координирование действий в соответствии с заданием;  Игры с элементами спорта ( футбол, бадминтон, городки, баскетбол, волейбол); Спортивные эстафеты; Игры под музыкальное сопровождение; Подвижные игры средней и низкой интенсивности;	Ежедневно  Ежедневно, в течение утренней прогулки. Продолжительность 15 – 35 минут (в зависимости от возрастной группы)  Ежедневно, в течение прогулки во второй половине дня. Продолжительность 10 – 25 минут (в зависимости от возрастной группы)
<b>Неделя «Здо- ровья»</b>	Спортивные мероприятия, развлечения; Познавательные занятия по валеологии; Участие в муниципальных спортивных ме-	Два раза в год в (в сентябре – октябре, марте – апреле)

	роприятиях; Совместная трудовая деятельность всех участников образовательных отношений.	
<b>Спортивные праздники и физкультурные досуги</b>	Тематические; Соревновательные; Игровые; Творческие; Сюжетные; Комбинированные.	Все мероприятия направлены на формирования представлений о здоровом образе жизни, учат основам безопасности жизнедеятельности. Спортивные праздники проводятся 2 раза в год ( продолжительность не более 45 минут); Физкультурные развлечения, досуги проводятся 1 раз в квартал ( продолжительность не более 35 минут)
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Создание условий для самостоятельной двигательной активности детей: наличие спортивного уголка на группах, укомплектованного разнообразным спортивным инвентарём на развитие ловкости, координации, мышления, мелкой моторики и т.д.. Наличие игровой зоны на группе, доступность и безопасность развивающей предметно – пространственной среды.	Ежедневно, во время прогулки. В помещении
<b>Привлечение семей к участию в спортивно – массовых мероприятиях</b>	Садовые мероприятия; Муниципальные мероприятия («Малышок»)	Подготовка и проведение физкультурных мероприятий: праздников, соревнований, досугов, развлечений (несколько раз в год, согласно годового плана)

### Режим дня

#### Организация режима дня

Для каждой возрастной группы разработан режим проведения оздоровительных мероприятий в течении дня, который помогает педагогам соблюдать все оздоровительные мероприятия и следить за их интенсивностью.

Организация режима дня происходит в соответствии с сезонными особенностями, поэтому в дошкольном учреждении должно быть четыре сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому. Основными изменяющимися компонентами является соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.

**Создание представлений о здоровом образе жизни – каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать этой задаче, которая осуществляется по следующим направлениям:**

- привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки выполнения ежедневных физкультурных упражнений;
- формирование представлений о том, что полезно, а что вредно для организма ребёнка/ человека;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью, умения определять своё состояние, ощущение;
- обучение детей основам безопасного поведения, поведения в чрезвычайных ситуациях, правилам дорожного движения, вести систематическую работу по ОБЖ.

**Условия в дошкольном учреждении для решения данных задач:**

- Ежедневно педагоги прививают детям стойкие культурно – гигиенические навыки по уходу за своим телом, зубами, носом. В каждой группе есть отдельные комнаты гигиены.
- Каждая группа детского сада имеет отдельную раздевалку, что позволяет педагогам, родителям формировать культурно-гигиенические навыки в процессе раздевания/одевания, дети учатся аккуратно складывать одежду в шкаф.
- Развитие представлений о человеческом теле, о поведении в опасных жизненных ситуациях происходит во время совместной с педагогом и самостоятельной деятельности детей. Педагоги с детьми проводят беседы, читают книги, рассматривают иллюстрации, моделируют проблемные ситуации, часто обучение и расширение представлений о ЗОЖ, правилах дорожного движения происходит в процессе сюжетно – ролевых игр.

С детьми часто беседует медицинская сестра, врач детского сада, сотрудники ГИБДД. Детей учат оказанию первой медицинской помощи, рассказывают им об опасных ситуациях, подстерегающих нас в повседневной жизни. Дети решают логические задачи и закрепляют полученные знания в игровой деятельности.

## Коррекционная работа

**В дошкольном учреждении работают две коррекционные группы – ЗПР.**

Коррекционно – педагогическое воздействие направлено на оказание коррекционно-развивающей помощи детям в условиях интегрированного обучения для дальнейшей социальной адаптации и полноценного развития личности ребенка.

**Организация и проведение коррекционной работы осуществляется учителем-дефектологом, учителем-логопедом и педагогом-психологом в несколько этапов:**

- Комплексное обследование детей;
- Отбор в подгруппу;
- Составление перспективных планов индивидуальной работы и работы по подгруппам;
- Обеспечение промежуточного и итогового контроля;
- Анализ результатов коррекционного обучения, составление сводных характеристик на детей.

Помимо непосредственно коррекционно – педагогической работы с детьми специалисты участвуют в педагогических советах, обучающих семинарах, ведут консультативную работу с родителями.

**Принципы коррекционной работы:**

- Систематичность;
- Доступность и дифференциация (учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей);
- Наглядность (показ, наличие схем, иллюстраций);
- Тесная связь с родителями и педагогами, оформление консультаций для родителей на стендах и сайте МБДОУ, подготовка заданий в индивидуальных тетрадях;

## Профилактика эмоционального благополучия

*Профилактика эмоционального благополучия детей* в нашем МБДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей, создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

**Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:**

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

**Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:**

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность - важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений.

Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия - помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, часто отвлекающимся детям не удаётся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, особенно когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и пока не выработано чувство мышцы. Таких детей не следует заставлять непременно повторять упражнения. Можно предложить им понаблюдать как расслабляются остальные дети. Пребывание в позе покоя окажет на них положительное воздействие.

**5. План работы по обеспечению безопасности жизнедеятельности воспитанников в МДОУ «Детский сад комбинированного вида №8»**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Утверждение плана работы по ОБЖ	сентябрь	
2.	1. Выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей. 2. Выполнение инструкций по ТБ, правил и инструкций по ПБ. 3. Инструктаж по ОТ для персонала. (по плану.)	постоянно	Ст.воспитатель Завхоз педагоги
3.	<i>Организация предметно-развивающей среды в ДОУ:</i> 1. Контроль за санитарным состоянием помещений. 2. Контроль за состоянием спортивного оборудования в зале и на прогулочных площадках. 3. Техническая исправность оборудования. 4. Уровень освещения помещений. 5. Подбор и расстановка мебели. 6. соответствие развивающей среды возрасту детей.	постоянно	Медсестра Ст.воспитатель Завхоз
4.	<i>Медико-санитарное сопровождение образовательного процесса в ДОУ:</i> 1. Медицинский контроль за условиями воспитания и обучения, своевременное выявление нарушений здоровья воспитанников. 2. Соблюдение учебной нагрузки. 3. Выполнение закаливающих и оздоровительных мероприятий. 4. Контроль за организацией питания. 5. Контроль за соблюдением противоэпидемиологического режима. 6. Соблюдение личной гигиены работниками ДОУ. Медосмотр сотрудников.	постоянно	Ст.медсестра.
5.	1. Разработка планов-конспектов по разделу ОБЖ. 2. Контроль в рамках недели безопасности: организация обучения детей правилам дорожного движения, правил ПБ, правил поведения.	согласно плану	Ст.воспитатель воспитатели
6.	<i>Работа с воспитанниками ДОУ:</i> 1. Проведение «Недели здоровья» 2. Курс специальных коррекционных занятий «Познай себя» 3. Выставки детских работ по тематике ОБЖ. 4. Выставки совместных работ и родителей по тематике БЖ.	согласно плану	Ст.воспитатель педагоги
7.	<i>Работа с родителями:</i> 1. Консультации. 2. Выпуск информационных бюллетеней. 3. Родительские консультационные дни.	согласно плану	педагоги



## 6. Критерии оценки эффективности программы «Я и мое здоровье»

№	критерии	ответственные
1.	Степень адаптации ребёнка в детском саду: -поведение, -настроение, -работоспособность, -характер засыпания и пробуждения, утомляемость, -аппетит, -поведение на организованных занятиях	педагоги
2.	Пропуск одним ребёнком по болезни	педагоги, медсестра.
3.	Детская заболеваемость	медсестра
4	Индекс здоровья	медсестра
5.	Результат профилактических осмотров, антропометрия.	врач, медсестра.
6	Динамика распространённости хронических заболеваний.	врач, медсестра.
7.	Реализация на практике деятельности по развитию и укреплению здоровья, следование принципам здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, культуре здоровья.	педагоги
8.	Уровневая оценка психофизического развития детей: -личностное развитие (контактность, статус в детском коллективе, выраженность эмоций). -развитие познавательных психических процессов: внимание, память, мышление, воображение, речь, восприятие. -кругозор. -двигательное развитие.	педагоги.