

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Золотой ключик» п. Новостройка
Палласовского муниципального района Волгоградской области

ПРИНЯТ:
на педагогическом совете
протокол №1
«30» августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО
заведующим МКДОУ «Детский сад
«Золотой ключик» п. Новостройка
«30» августа 2022 г.
Мазура И.М.
Мазура И.М.



Комплексная система работы
по сохранению и укреплению здоровья детей
на 2022-2023 учебный год

П. Новостройка, 2022 г.

Общие положения

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развития у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных мероприятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

Максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизируются различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечнососудистой, бронхо-легочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. При выполнении детьми физических упражнений целесообразно широко использовать различные предметы – гимнастические палки. Мячи разных размеров; полезны упражнения у гимнастической стенки, с использованием тренажеров.

Особая роль в повышении физических и физиологических возможностей детей принадлежит упражнениям, улучшающим местное кровообращение: приседание, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересеченной местности и др. Все эти упражнения, наряду с другими программными заданиями, можно включать как организованную образовательную деятельность физкультурой, так и утреннюю гимнастику при соблюдении индивидуального подхода к детям. Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особенно остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно – закаливающих процедур, требующих определенных временных затрат, необходимо принять все меры для того, чтобы режим дня не нарушался – не сокращались длительность прогулок, дневного сна. Время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Этому будет способствовать рациональная организация всего оздоровительного процесса, включающая последовательность, сочетание процедур, длительность их проведения, а также хорошая подготовка к процедурам самих детей.

Во время прогулки можно провести с детьми две – три игры разной степени подвижности (10 – 15 мин.), несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

Оценка эффективности комплексных воздействий, направленных на оздоровление ослабленных детей, осуществляется на основе общепринятых критериев.

Главные из них:

- Снижение частоты случаев острой заболеваемости;
- Совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;

- Улучшение физического развития;
- Устранение отставания в развитии движений (или позитивная динамика в соответствующих показателях);
- Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;
- Позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;
- Улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

Совокупность положительных изменений в состоянии здоровья и развитии ребенка на протяжении года позволит считать, что использованный комплекс коррекционно-оздоровительных средств в сочетании с реализацией гигиенических мероприятий, выполнением рационального режима дня был достаточно эффективным.

Цель работы по профилактике заболеваний детей – укрепление иммунитета детей, повышение сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

Цель оздоровительной работы – укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи.

Достижение поставленных целей осуществляется посредством решения следующих задач:

1. Обеспечение снижения частоты случаев заболеваемости.
2. Улучшение физического развития детей.
3. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.
4. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.

Ведущие линии реализации задач программы:

1. Обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе здоровьесберегающих технологий.
2. Забота о социальном благополучии ребёнка.
3. Всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

Пути реализации:

1. Внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательный процесс ДОО.
2. Партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога.

Ожидаемые результаты:

1. У детей:

- оптимальное функционирование организма;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
- осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;

2. У педагогов:

- осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;

3. У родителей:

- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

Основные принципы программы

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепления здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип личностной ориентации и преемственности** – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разное уровневое и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. **Принцип гарантированной результативности** – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от вопросной категории детей и уровня их физического развития.
6. **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Основные направления программы:

Профилактические мероприятия

1. Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости:

- мониторинг здоровья;
- рациональная организация двигательной активности;
- система работы с родителями;
- система закаливания.

2. Профилактические мероприятия по оздоровлению детей в ДОО:

- строгое выполнение санитарно-гигиенического режима;
- коррекция режима дня и питания;
- закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой;
- мероприятия по ослаблению адаптивного синдрома.

Психогигиенические мероприятия

- осмотр детей специалистами и осмотр детей медицинским персоналом ДОО;
- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий и заболеваемости детей;
- ежедневные циклы физкультурных занятий;
- гимнастика после сна;
- обязательные ежедневные прогулки;

- самостоятельная двигательная активность детей;
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток;
- ходьба по «ребристым дорожкам»;
- мытье ног;
- полоскание рта;
- воздушные ванны в облегченной одежде;
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года;
- постоянный контроль за осанкой;
- контроль за нагрузками для переболевших детей;
- подбор мебели в соответствии с ростом;
- рациональное питание;
- ионизация помещений;
- витаминизация третьего блюда;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- хождение по «ребристой дорожке»;
- релаксация, элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты);
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОО;
- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья;
- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий;
- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОО.

Оздоровительные мероприятия

Строгое соблюдение режима дня:

1. Отработка вариантов режима в теплое и холодное время года.
2. Полноценный дневной сон.
3. Прогулка.

Развитие моторики:

1. Игровой массаж.
2. Пальчиковая гимнастика.

Физическая культура:

1. С элементами дыхательной гимнастики.
2. Утренняя гимнастика.
3. Занятия на улице с элементами подвижных игр.

Основы закаливающих мероприятий:

1. Соответствующая одежда для улицы.
2. Длительное пребывание на свежем воздухе.
3. Воздушные и солнечные ванны летом.
4. Полоскание горла.
5. Дыхательная гимнастика.

Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:

1. Влажная уборка помещений.
2. Проветривание.
3. Ионизация.
4. Витаминизация.

Схема закаливания детей

Требования к проведению закаливания:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка.
2. Положительные реакции ребёнка на закаливание.
3. Согласие родителей.
3. Непрерывность закаливания.
4. Наблюдение медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром.

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух	Утренняя гимнастика	Проведение в облегченной одежде. Летом – проведение на свежем воздухе.	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулки на свежем воздухе в одежде по сезону	
	Сон в проветренном помещении	Учитывать физическое и соматическое состояние детей	Температура воздуха в спальне ниже 19° С
	Воздушные контрастные ванны	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате)	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний.
	Гимнастика после сна	Использование «дорожек здоровья»	
	Хождение босиком	Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинского отвода
Вода	Полоскание рта	Постепенное обучение полосканию рта, начиная со 2-й младшей группы.	Нет

	Мытье рук, ног	Постепенное обучение, начиная с раннего возраста	Нет
Солнце	Прогулка. Солнечные ванны.	Использование ослабленного влияния атмосферы (утро, после полудня).	Хронические заболевания, температура выше 30° С
	Свето - воздушные ванны.	Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение продолжительности процедуры	

Психогигиенические мероприятия в ООД и в режиме дня с детьми

Режимный момент	Содержание	Организационно - методические указания
1. Утренний прием	а) функциональная музыка; б) элементы слово терапии.	- успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое; - использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок.
2. Утренняя гимнастика	Комплекс ОРУ.	Подбор комплексов ОРУ игрового характера, использование игрушек и атрибутов.
3. Свободная деятельность	а) слово терапия; б) игровая деятельность; в) индивидуальная работа.	- сказок, потешек, стихов; - настольные игры с любимыми игрушками; - беседы с детьми.
4. Умывание	Мытье рук с произнесением потешек.	использование стихов, потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа.
5. Завтрак	а) эстетическое оформление блюд; б) спокойный тон педагогов; в) гигиеническое полоскание рта.	- привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока; - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей; - рассказ о необходимости пользе полоскания рта;
6. ООД	а) динамическая (физкультурная, музыкальная); б) деятельность со статическим положением тела;	- деятельность с сюжетом, игровая деятельность, создание благоприятного эмоционального фона, радости от пения, танца и т.д. Обязательное использование элементов пальчиковой гимнастики; релаксации, музыки; - использование физкультминуток, игровых и двигательных заданий; достижение эффекта «радости».
7. Свободная деятельность	а) слово терапия; б) игровая деятельность;	- чтение сказок, потешек, стихов; - настольные игры с любимыми игрушками;

	в) индивидуальная работа.	- беседы с детьми;
8. Подготовка к прогулке, прогулка.	а) одевание; б) наблюдение; в) игры; г) воздушные и солнечные ванны; д) зимние забавы; е) дыхательные и физические упражнения.	- использование художественного слова; - подвижные игры, художественное слово; - дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям; - в зимнее время: игры со снегом, катание на санках; - строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений.
9. Возвращение с прогулки.		Использование художественного слова.
10. Подготовка к обеду, обед.	а) эстетическое оформление блюд; б) спокойный тон педагогов; в) гигиеническое полоскание рта.	- привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока; - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей; - рассказ о необходимости пользе полоскания рта.
11. Подготовка ко сну.	а) закаливающие мероприятия; б) функциональная музыка; в) разрешение брать с собой игрушки; г) укрывание и поглаживание детей; д) сон в хорошо проветренном помещении; е) соблюдение тишины.	- воздушное и водное закаливание, элементы самомассажа; - успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое; - укладывание любимых игрушек спать, пояснение значения сна, укрывание с приговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове; - проветривание в период прогулки детей; - соблюдение всеми сотрудниками и посетителями ДОО тишины во время «тихого часа».
12. Подъем детей, гимнастика после сна	а) постепенное пробуждение и подъем с использованием функциональной музыки; б) хождение по «ребристой дорожке»; в) одевание.	- пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждения», под одни и те же слова воспитателя; - профилактика плоскостопия, закаливающая процедура; - использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок.
13. Полдник	а) эстетическое оформление блюд; б) спокойный тон педагогов; в) гигиеническое полоскание рта;	а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока; - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей; - рассказ о необходимости пользе полоскания рта;
14. Свободная деятельность	б) слово терапия; в) игровая деятельность;	- чтение сказок, потешек, стихов; - настольные игры с любимыми игрушками;

	г) индивидуальная работа.	- беседы с детьми.
15. Подготовка к прогулке, прогулка	а) одевание; б) наблюдение; в) игры; г) воздушные и солнечные ванны; д) зимние забавы; е) дыхательные и физические упражнения;	- использование художественного слова; - подвижные игры, художественное слово; - дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям; - в зимнее время: игры со снегом, катание на санках; - строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений.

План профилактических мероприятий для детей на день

Условия сохранения здоровья детей

Основные направления деятельности сотрудников ДОО по сохранению здоровья детей:

1. Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНа.
2. Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.
3. Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем.
4. Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.
5. Организация рационального питания и витаминизация третьего блюда.
6. Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни.
7. Формирование представлений и навыков здорового образа жизни.

Организации работы по формированию у детей представлений и навыков здорового образа жизни строится на основе педагогики сотрудничества:

Педагоги	Семья
1. Изучение программ, инновации 2. Планирование работы с детьми 3. Оборудование предметно-развивающей среды	1. Анкетирование 2. Родительские собрания 3. Консультации 4. Совместная работа

Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости.

Рациональная организация двигательной активности:

- ежедневные циклы физкультурных занятий;
- гимнастика после сна;
- обязательные ежедневные прогулки;
- самостоятельная двигательная активность детей;
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток.

Система закаливания:

- умывание;
- ходьба по «ребристым дорожкам»;
- контрастное обливание рук по локоть;
- мытье ног;
- полоскание рта;
- воздушные ванны в облегченной одежде;
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года.

Профилактическая работа:

- постоянный контроль за осанкой;
- контроль за нагрузками для переболевших детей;
- подбор мебели в соответствии с ростом;
- ионизация помещений;
- витаминизация блюд.

Использование нетрадиционного оздоровления:

- игровой массаж;
- пальчиковая гимнастика;
- хождение по «ребристым дорожкам»;

Психогигиенические мероприятия:

- релаксация;
- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты);
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОО.

Система работы с родителями:

- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья;
- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий;
- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОО.

Обеспечение реализации основных направлений программы

Техническое и кадровое обеспечение

№	Наименование мероприятия	Ответственные
1	Приобретение необходимого оборудования: медицинского, спортивного	Заведующая
2	Оборудование помещений: спортивного зала; групповых комнат	Завхоз, специалисты, воспитатели
3	Пополнение среды нестандартными пособиями: мягкими модулями; «нестандартными» ковриками; массажерами	Воспитатели
4	Обеспечение условий для предупреждения травматизма (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования)	Завхоз, заведующая

Организационно – педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение

№	Наименование мероприятия	Ответственные
1	Разработка программы оздоровления и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Заведующий, старший воспитатель.
2	Разработка и организация здоровьесберегающих методик в педагогическом процессе	Заведующий, инструктор по физической культуре.
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - пальчиковая и артикуляционная гимнастика; - «ребристые дорожки»; - игровой массаж; - «босо хождение»; - подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой; - комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; - гимнастика пробуждения; - закаливание; - релаксация.	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре .
4	Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам.	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре.
5	Создание здорового психологического макроклимата коллектива взрослых и детей.	Заведующая, старший воспитатель, воспитатели.
6	Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей (психологический фон, длительность, методы и формы, санитарно-гигиенические условия).	Медсестра

7	Продолжение работы по совершенствованию здоровьесберегающей предметно-развивающей среды в детском саду, введение новых эффективных моделей.	Старший воспитатель, воспитатели.
8	Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в детском саду и в семье.	Заведующий, старший воспитатель, медсестра, инструктор по физической культуре.
9	Организация тесного и продуктивного контакта с медико-психологическими и социальными институтами детства района и города.	Заведующий, старший воспитатель, медсестра
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий, старший воспитатель.

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим.	Все группы
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительная деятельность; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (звуковая, улучшение осанки, плоскостопия); - спортивные игры; - дозированная ходьба.	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Световоздушные ванны	- проветривание помещений; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	- развлечения, праздники, игры, забавы; - каникулы, дни здоровья;	Все группы
6	Светотерапия	- обеспечение светового режима;	Все группы
7	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - музыкально театральная деятельность.	Все группы
8	Психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;	Все группы

		- игры на подавление отрицательных эмоций.	
9	Закаливание	- «босо хождение »; - игровой массаж.	Все группы
10	Физиотерапия	- ионизация	Все группы

Модель двигательного режима детей в ДОО
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Вид и форма двигательной деятельности	Особенность организации
Утренняя гимнастика	Ежедневно, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Двигательная разминка во время перерыва между ООД	Ежедневно, в течение 7-10 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ООД, 3-5 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20-25 мин.
Дифференцированные игры – упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12-15 мин.
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, группам по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки, длительность 3-7 мин.
Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводятся после дневного сна в течение 5-7 мин.
Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин.

Специально организованная образовательная деятельность в режиме дня

Вид и форма двигательной деятельности	Особенность организации
По физической культуре	3 раза в неделю, одно – в часы прогулки
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей

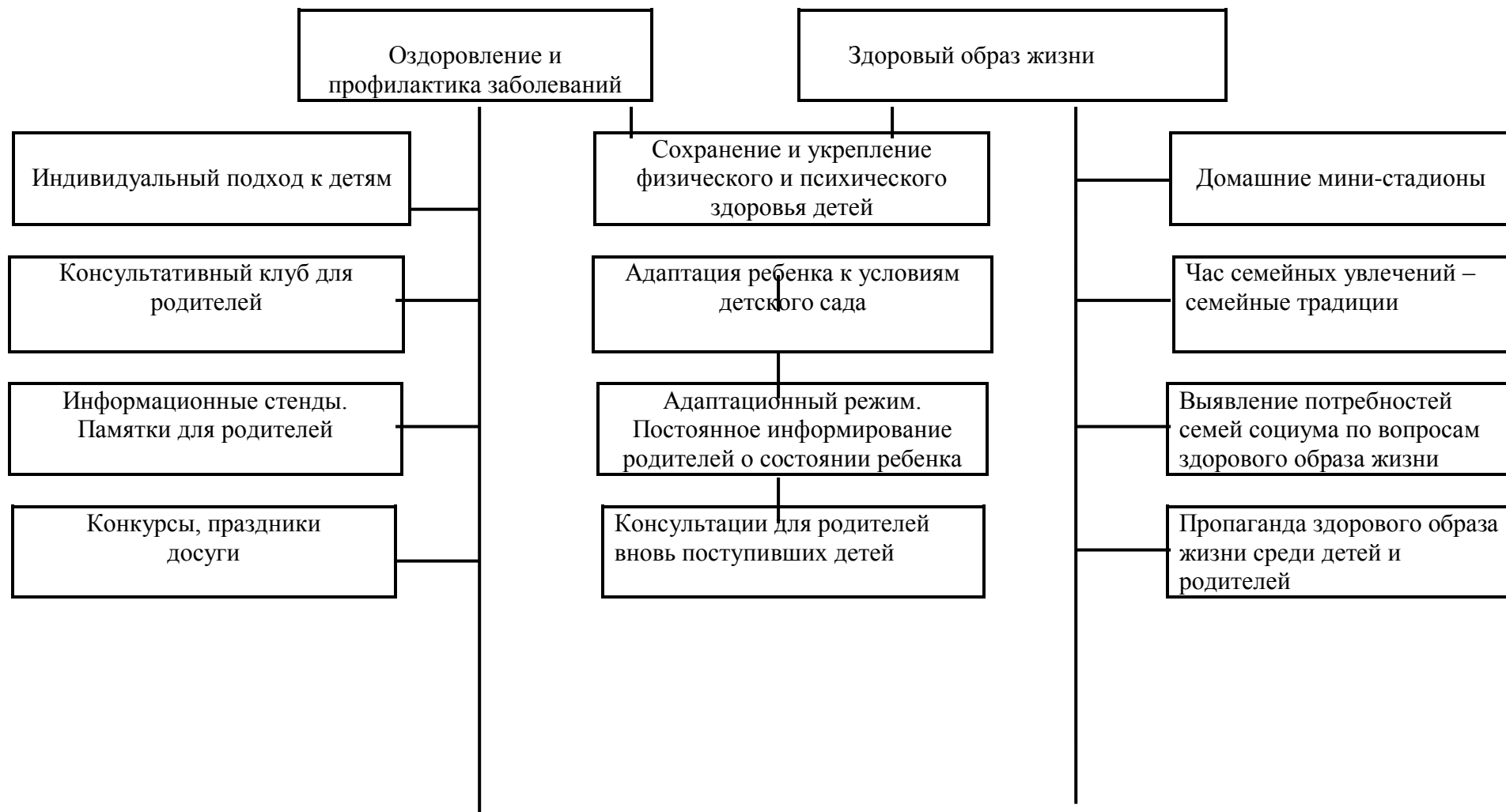
Физкультурно-массовая деятельность

Вид и форма двигательной деятельности	Особенность организации
Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год (в начале января и в конце апреля)
Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2-3 раза в год (40 мин)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (30 мин)

Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи

Вид и форма двигательной деятельности	Особенность организации
Домашние задания	Определяются воспитателем

Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей



Структура внедрения здоровьесберегающих методик и технологий



Реализация здоровьесберегающих технологий в МКДОУ «Детский сад «Золотой ключик» п. Новостройка

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Технология 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 физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОО используются лишь элементы спортивных игр.	Воспитатели, инструктор по физкультуре
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 физкультуре
Технология эстетической направленности	Реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп.	Осуществляется на занятиях по программе ДОО, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.	Все педагоги ДОО
Пальчиковая гимнастика	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
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 ДОО
Дыхательная	В различных формах физкультурно-	Обеспечить проветривание помещений,	Все педагоги ДОО

гимнастика	оздоровительной работы	педагогу дать детям инструкции по обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	
Бодрящая гимнастика	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упр. на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и в другие помещения в зависимости от условий ДОО	Воспитатели
Корректирующая гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физкультуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	3 раза в неделю: 2 занятия в спортивном зале и 1 на улице.	Занятия проводятся в соответствии с программой ДОО. Перед занятием проветривается помещение.	Воспитатели, инструктор по физкультуре
Проблемно-игровые (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 незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин., со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин., со старшего возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития, или в ходе режимных моментов.	Воспитатели, инструктор по физкультуре
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Необходимо объяснить серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Воспитатели, инструктор по физкультуре, медсестра

«Босохождение»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Возраст	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний	Ходьба и бег по одеялу и теплomu песку	5-30 мин	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 мин
Младший	Ходьба и бег по теплomu песку и траве	5-45 мин	Ходьба по ковру босиком	5-30 мин
Средний	Ходьба и бег по песку, траве и покрытию	5-60 мин	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу, бег босиком по полу	5-30 мин
Старший	Ходьба и бег по песку, траве и покрытию	5-90 мин	Ходьба и бег босиком по полу группы	5-30 мин
Подготовительный к школе	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	от 5 мин. и неограниченно	Свободная ходьба и бег в группе	5-30 мин

Используемые технологии, методики:

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников
2. Козырева В.А. Лечебная физкультура.
3. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячек»
4. К.К.Утробина К.К. Занимательная физкультура
5. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста, Волгоград, издательство «Учитель», 2007
6. Литвинова М.Ф. Система физического воспитания в ДОУ, Москва, Просвещение, 1986 год
7. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать, Москва, Просвещение, 1983
8. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении, Москва, Просвещение, 1984
9. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания, Москва, Издательский дом «Воспитания дошкольника», 2005
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001
11. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость, Москва, Просвещение, 1981
12. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в д/с, Мозаика-Синтез, 2007
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольников - ВЛАДОС, 2001
14. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет, Москва, Творческий центр, 2008.
15. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников - Волгоград, Изд-во «Учитель», 2010 г.