

<p>2. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.</p> <p>3. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей во время непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, других режимных моментах.</p> <p>4. Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.</p> <p>5. Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воздушное закаливание • Соблюдение температурного режима в течение дня. • Водное закаливание (мытьё прохладной водой рук по локоть после дневного сна) • Утренняя гимнастика • Сон без маечек. • Правильная организация прогулки, ее длительность. • Дозированный оздоровительный бег на воздухе. • Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей. • Гимнастика после сна (облегченная одежда, босиком) • Хождение по «дорожкам здоровья», «солевым дорожкам» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия) • Максимальное пребывание детей на свежем воздухе. 	<p>воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием в течение 5-7 мин, в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4-5 С. Проветривание проводят:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Утром перед приходом детей; • Перед непосредственной образовательной деятельностью; • Перед возвращением детей с прогулки; • Во время дневного сна; • После полдника. <p>Для поддержания нужной температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание, проводимое в присутствии детей (пульсирующий микроклимат). При отклонении температуры воздуха помещений тепловой комфорт достигается изменением слойности одежды детей.</p>
<p align="center">Зависимость слойности одежды от температуры в помещении</p>	<p align="center">Активизация двигательного режима детей:</p>
<p>Прогулка при правильной ее организации также является эффективным средством закаливания. В зимнее время года дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4-5 часов ежедневно. При этом важно одеть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить тепловой комфорт</p>	<p>-активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;</p> <p>-создание необходимой развивающей среды;</p> <p>-проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;</p> <p>-строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;</p>

<p>и свободу движений (при температуре воздуха от +6 С до - 2 С - четырехслойная одежда; от - 2 С до - 8 С - четырехслойная одежда: зимнее пальто и утепленные сапожки; от - 9 С до - 14 С - пятислойная одежда). Зимой дети выходят на улицу в безветренную погоду до - 15 С, при этом длительность прогулки сокращается.</p> <p>Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течение всего года. В теплый период года все организованные формы непосредственной образовательной деятельности (утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.</p>	<p>-проведение утренней гимнастики, физкультминутки, игр с движениями в свободной деятельности;</p>
<p>Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни</p>	<p>Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:</p>
<p>Основная мысль - ЗОЖ не формируется с помощью отдельных мероприятий.</p> <p>Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется <i>по следующим направлениям:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Привитие стойких гигиенических навыков • Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи • Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных; • Формирование привычки ежедневных физических упражнений; • Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму; • Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать. 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду • Рациональное питание • Полноценный сон • Соблюдение оптимального температурного воздушного режима • Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДООУ • Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, ее традиции

благополучия и личностно-ориентированного общения взрослого и ребенка;

- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам дыхательной и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз, самомассажу; занятиям на тренажерах, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- Проведение тематических занятий на группах;
- Проведение недели здоровья, организация активного досуга в каникулярные дни.

направленных на **мероприятий**

психологического благополучия детей во время их пребывания в детском саду.

Оптимальный базовый режим дня в группах составляется воспитателем. При этом воспитатель руководствуется следующими принципами:

1. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально нагружены. Нужно обеспечить ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности своим пребыванием в детском саду в конце недели.
2. Каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и образовательной деятельности, по месту и форме организации занятий.
3. В режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого педагога с детьми на основе неформального общения.
4. Занятий с высокой интеллектуальной и физической нагрузкой должно быть не более одного-двух в неделю.
5. Ежедневно в режиме дня указывается время игр. Причем инициатива в этих играх должна принадлежать ребятам, а взрослым следует ее всячески поощрять.
6. В режиме дня должно быть выделено время для проведения профилактических мероприятий, лечения, психотренингов, релаксационных и музыкальных пауз.

Планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня

Утренняя гимнастика:

1 часть - дыхательная гимнастика:

- Дыхательные упражнения со звуковой гимнастикой 2

часть - ритмическая гимнастика:

- Пальчиковая гимнастика;
- Общеразвивающие упражнения;

Перед непосредственной образовательной деятельностью:

- Точечный массаж

Физкультминутки:

<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая гимнастика • Су-Джоко терапия <i>Прогулка:</i> • Дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения • Оздоровительный бег, ходьба <i>После сна</i> • Гимнастика пробуждения • Дыхательная гимнастика • Пальчиковая гимнастика • Ходьба с использованием нестандартного оборудования <i>После полдника</i> • Массаж для профилактики простудных заболеваний 	
Вариант режима дня для плохой погоды и в дни повышенной заболеваемости	Вариант режима дня «Каникулы»
<p>Специфика режима дня в случае неблагоприятной погоды заключается в том, что прогулки организуются в физкультурном и музыкальном зале. Сквозным проветриванием помещения предварительно остужаются до 14-16 , затем открываются фрамуги. Дети, одетые соответственно температуре зала находятся в нем минут 30-40. Воспитатель приносит игрушки, мячи, организует веселые подвижные игры. В групповой в это время проводятся сквозное проветривание, влажная уборка и включаются бактерицидные светильники. Дети возвращаются в свежееубранное и проветренное помещение.</p> <p>В течение дня нужно не менее двух подобных прогулок. Кроме того, предусматривается выход детей на 30-40 минут за пределы группы «в гости» (в музыкальный зал). В помещении детям создаются условия для развивающей деятельности (стол с пластилином, ватман с красками и т. д.)</p> <p>В периоды повышенной заболеваемости в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, выделяется время для проведения специальных лечебно-профилактических процедур, уменьшается количество непосредственной</p>	<p>Это организация жизни детей в определенные временные периоды, способствующая снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные эмоциональные срывы. Время проведения каникул определяется на основании изучения утомляемости ребят. Проводятся каникулы в феврале.</p> <p>Технологически режим «Каникулы» представляет набор сценариев деятельности детей на 5 дней. Каждый день приносит какой-либо сюрприз (например, в детский сад привел на воспитание своих озорных мышей Кот Леопольд и дети целый день их «воспитывают»).</p> <p>В каникулы увеличивается длительность прогулок.</p> <p>В один из дней каникул организуется "вечеринка" с танцами, угощением, играми. Благоприятно сказывается на настроении детей деятельность, построенная по игровому или сказочному сюжету. Например, "День театра", "Путешествие по сказкам", "День художника", "День здоровья" и т. п. При организации такой деятельности со стороны педагогов не должно быть никакого давления. Выбор за детьми. Взрослым нужно лишь помочь детям осуществить свои замыслы. В этом случае у них появляется уверенность в своих силах, сознание своей значимости, что, в свою очередь, способствует установлению атмосферы сотрудничества и партнерства</p>

образовательной деятельности с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками. А вот свободное передвижение по ДОУ резко ограничивается, чтобы было как можно меньше контактов. В дни карантинов мы уменьшаем количество непосредственной образовательной деятельности, их эмоциональную насыщенность, увеличиваем прогулки и длительность сна, проводим активные лечебно-профилактические процедуры.

ребенку оставаться в кругу близких и нужными друг другу людьми.

Помимо налаженного много вариативного режима программа обеспечения психологической безопасности личности ребенка в ДОУ включает:

1. Комфортную для психологического состояния детей организацию режимных моментов; сна, питания
2. Систему профилактики психоэмоционального состояния детей средствами физического воспитания: специальные оздоровительные игры, повышающие эмоциональное состояние.
3. Арома- и фитотерапию - путем подбора специальных растений и цветового решения интерьера, способствующих снятию напряжения.
4. Работу с природным материалом: глиной, песком, водой. Обычно это увлекает детей и отвлекает от неприятных эмоций.
5. Музыкальную терапию - регулярно проводимые музыкальные паузы, игру на детских музыкальных инструментах
6. Контроль и регулирование психоэмоциональных и физических нагрузок.
7. Предоставление ребенку максимально возможной самостоятельности и " свободы.
8. Контроль самочувствия и настроения ребенка, своевременная их коррекция.
9. Развитие предметно-пространственной среды всего учреждения, расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми.

Консультативно-информационная работа *Организация работы с педагогическим коллективом* - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей.

Цель: Создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка.

Задачи:

- Внедрение новых технологических методов коррекции в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения выпуска в школу
- Знакомство и внедрение в практику работы ДООУ новых программ и технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев оценки состояния здоровья
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно - гигиеническим и методическим составляющим здоровья
- Пропаганда здорового образа жизни
- Внедрение сбалансированного питания (десятидневное меню)
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов
- Максимальное обеспечение двигательной активности в детском саду, использование физминуток, релаксации, элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений.
- Просветительская работа с родителями по направлениям программы «Будь здоров, малыш»

Формы:

- Анкетирование
- Индивидуальные беседы
- Консультации по запросу
- Педсоветы, круглый стол, семинары - практикумы
- Праздники и досуги
- Тренинги для педагогов по сохранению собственного психологического здоровья

Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ:

1. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду

2. Проведение профилактических и медицинских мероприятий

- профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;
- вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;
- контроль за санитарным состоянием учреждения;
- контроль за питанием;
- проведение с детьми образовательной деятельности по теме «Я и мое здоровье»

3. Организация и проведение мероприятий по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:

- создание развивающей среды в группах;
- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
- рациональное использование музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование на во время непосредственной деятельности и в других благоприятных режимных моментах элементов психогимнастики;
- оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы педагога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно-ролевых и режиссерских игр и др.)

4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДОУ;

- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;
- проведение с детьми практических занятий по теме «Опасные ситуации»

6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ

Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в МКДОУ.

Задачи работы с родителями:

- ❖ Повышение педагогической культуры родителей.
- ❖ Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.



- ❖ Изучение и распространение положительного семейного воспитания. Ознакомление родителей с основами психолого - педагогических знаний через психологические тренинги, семинары - практикумы, консультации.

Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

формы работы с родителями:

- ❖ Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- ❖ Анкетирование
- ❖ Выпуск информационных листов
- ❖ Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам
- ❖ Дни открытых дверей
- ❖ Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших
- ❖ Показ занятий для родителей
- ❖ Совместная непосредственная деятельность для детей и родителей
- ❖ Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
- ❖ Родительский всеобуч.
- ❖ Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство - которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы) в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

Методы, используемые педагогами в работе:

- анкетирование родителей.
- беседы с родителями
- беседы с ребенком
- наблюдения за ребенком
- изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми

С целью улучшения профилактической работы с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями цикл бесед, лекций по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний. •
Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении. •
Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
О питании дошкольников.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Пропаганда ЗОЖ:

- Родительские практикумы по закаливанию
- Информационный стенд
- Родительские собрания
- Консультации о ЗОЖ в семье
- Спортивные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья», «Веселые старты» и др.
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту
- Совместные походы
- Организация досуга в семье
- Празднование Дня именинника на группах
- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, дидактических пособий, фотовыставки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы считаем, что созданная в МДОУ система работы по основной оздоровительной программе «Будь здоров» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Будь здоров, малыш», дети ДОУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Ожидаемые конечные результаты:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575922

Владелец Арипшева Элла Маратовна

Действителен с 11.10.2021 по 11.10.2022