

2. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности. 3. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей во время непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, других режимных моментах. 4. Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей. 5. Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур. • 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.	воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием в течение 5-7 мин, в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4-5 °С. Проветривание проводят: • Утром перед приходом детей; • Перед непосредственной образовательной деятельностью; • Перед возвращением детей с прогулки; • Во время дневного сна; • После полдника. 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.
Зависимость слойности одежды от температуры в помещении	Активизация двигательного режима детей:
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	-активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями; -создание необходимой развивающей среды; -проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок; -строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;

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. 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.	-проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни Основная мысль - ЗОЖ не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется <i>по следующим направлениям:</i> • 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.	Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ: • 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 личности – 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 ~~направление~~ ~~направление~~

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:

- Пальчиковая гимнастика
- Су-Джоко терапия *Прогулка*
- Дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения
- Оздоровительный бег, ходьба *После сна*
- Гимнастика пробуждения
- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Ходьба с использованием нестандартного оборудования *После полдника*
- Массаж для профилактики простудных заболеваний

Вариант режима дня для плохой погоды и в дни повышенной заболеваемости	Вариант режима дня «Каникулы»
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. 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.) 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	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. 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»). В каникулы увеличивается длительность прогулок. 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

образовательной деятельности с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками. А вот свободное передвижение по ДОО 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.

близкими и нужными друг другу людьми.

Помимо налаженного много вариативного режима программа обеспечения психологической безопасности личности ребенка в ДОО 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.¹)

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924948

Владелец Арипшева Элла Маратовна

Действителен с 24.04.2025 по 24.04.2026