

Одобрено:
педагогическим советом № 1
протокол № 1 от 24.08.2021г.

Утверждена:
Заведующей МДОУ № 23
«Золотой ключик»
Г.А. Швецова
Приказ № 61 от 24.08.2021г.

Программа

*по здоровьесбережению воспитанников
муниципального дошкольного образовательного
учреждения*

«Детский сад №23 «Золотой ключик»

на 2021-2023гг



г. Зеленокумск

2021год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы.....	4
3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников.....	5
4. Содержание работы МДОУ №23 по здоровьесбережению воспитанников.....	5
5. Организация двигательного режима.....	7
6. Система оздоровительной работы ДОУ.....	8
7. Модель двигательного режима по всем возрастным группам.....	11
8. Модель закаливания детей дошкольного возраста.....	13
9. План развлекательно – досуговой деятельности на 2021 – 2022 учебный год.....	17
10. План развлекательно – досуговой деятельности на 2022 – 2023 учебный год.....	17
11. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей на 2021-2023гг.....	18

1. Пояснительная записка.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15-20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Одним из приоритетных направлений работы МДОУ «Детский сад № 23», является здоровьесбережение в ДОУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения четко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа здоровьесбережения разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу здоровьесбережения, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая

инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа здоровьесбережения, разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребёнка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

2.Цели и задачи программы.

Цели программы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:

- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Развивать компетентностные умения, предполагающие перенос теоретических знаний на конкретные ситуации жизни человека;
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.
- Развивать творческий, критический и эвристический тип мышления, вариативные представления о поведении человека в различных ситуациях;
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.

Ожидаемый результат:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Снижение уровня заболеваемости детей.

6. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

7. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы.

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДООУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

4. Содержание работы МДОУ № 23 по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные	Сроки	Результат
<i>Обеспечение высокого качества психолого - медико -педагогического сопровождения воспитанников</i>			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДООУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников	Медсестра Воспитатели	Ежедневно	

Качественным сбалансированным 4-х питанием.	Пом. воспитателя		
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра, Заведующий	Сентябрь 2021г.- 2023г.	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике Заболеваемости оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Заведующий	2021г.- 2022г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей.
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Заведующий	2021г. –2022г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей.
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	2021г.- 2023г.	Повышение интереса детей к ОД по ФИЗО
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	2021г. - 2023г.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Выпуск газеты ДОУ для родителей «Здоровье – это здорово!»	Воспитатели групп	2021г.- 2022г.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДОУ	2021г.-2022г.	Освоение с детьми задач ОО «Физическое развитие»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам	Заведующий	По необходимо	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико- педагогической

сохранения и укрепления здоровья воспитанников.			компетентности.
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья	Педагогический коллектив	Ежегодно по годовым планам	Увеличение доли родителей с высоким уровнем медико-педагогической компетентности.
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующий	В течение года	Отчет по самообследованию ДОУ, Информация на сайте, в газете ДОО
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	воспитатели групп	Ежегодно	Анализ результатов мониторинга Определение перспектив деятельности.

5. Организация двигательного режима детей.

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

6. Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1. Обеспечение здорового ритма жизни				
1.1	Щадящий режим в адаптационный период	1я мл. группа	Ежедневно в адаптационный период	Воспитатели
1.2	Гибкий режим дня, создание комфортного режима пребывания в ДОУ	Все группы	Ежедневно	
1.3.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	Все группы	Ежедневно	
2. Медицинские мероприятия				

2.1	Плановые медицинские осмотры	Все группы	По графику детской поликлиники	специалисты
2.2	Антропометрические измерения	Все группы	2 раза в год	
2.3	Профилактические прививки	По возрасту	По графику детской поликлиники	
2.4	Осмотр детей специалистами перед школой	По возрасту	По графику детской поликлиники	
2.5	Изоляция больного ребёнка до прихода родителей	Все группы	По мере необходимости	
3. Санитарные				
3.1	Влажная уборка помещений	Все группы	2 раза в день	воспитатели, помощники воспитателей
3.2	Воздушный и тепловой режим		2 раза в день	
3.3	Мытьё игрушек		1 раз в неделю	
3.4	Стирка кукольного белья и одежды		1 раз в неделю	
3.5	Кварцевание,		1 раз в неделю по эпидпоказаниям	
3.6	Соблюдение режима проветривания, светового и температурного режимов, подбор мебели согласно ростовым показателям		Постоянно	
3.7	Рециркулятор бактерицидный для воздуха МСК 911.1		Ежедневно по графику	
4. Двигательная активность				
4.1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
4.2	Организованная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; на улице.	Младшие группы Старшие группы	2 р. в неделю 3 р. в неделю 1 р. в неделю	
4.3	Спортивные упражнения (санки, самокаты, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	
4.4	Элементы спортивных игр	Все группы	2 р. в неделю	

4.5	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг	Все группы Все группы	1 р. в неделю 1 р. в месяц	
4.6	Физкультурные праздники «Осенний марафон» «Малые Зимние Олимпийский игры» Спортивный марафон «7 апреля - Всемирный день здоровья»	Все группы дети 5 -7- года жизни	1 р. в год 1 р. в год	Воспитатели муз. руководитель
5. Лечебно – профилактические мероприятия				
5.1	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	Воспитатели медсестра
5.2	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	
6. Организация работы с семьями				
6.1	Рекомендации родителям по способам оздоровления ребёнка в домашних условиях	Все родители	Согласно плана работы с семьями	Воспитатели медсестра
6.2	Вовлечение родителей в совместные занятия физкультурой и спортом			
7. Закаливание				
7.1	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
7.2	Ходьба босиком	Все группы	Лето	
7.3	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, пом. воспитателей
7.4	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

7. Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовитель ная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7	Ежедневно 7-10	Ежедневно 10-12

		мин.	мин.	мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 5-7 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 5-7 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 30-35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 5-7 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

8. Модель закаливания детей дошкольного возраста

<i>фактор</i>	<i>мероприятия</i>	<i>место в режиме дня</i>	<i>периодичность</i>	<i>дозировка</i>	<i>2-3 года</i>	<i>3- 4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	
воздух	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	на прогулке	июнь-август	-					+

	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+
	Гимнастика после сна	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.		+	+	+	+
рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+			
	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин		+	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю			+	+	

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме. Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно.

Музыкальные занятия в ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности. Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких. Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна

Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

Специальные меры закаливания

➤ Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

- Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
- Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.
- Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
- После сна выполнять упражнения для пробуждения.
- Применять точечный массаж.

**9. План развлекательно - досуговой деятельности
на 2021-2022 учебный год.**

№ п/п	Мероприятия	сроки	Ответственные
1	Спортивное развлечение «Осенний марафон»	Октябрь	Воспитатели групп
2	Спортивное развлечение «Весёлый зоопарк»	Декабрь	Воспитатели групп
3	Музыкально-спортивное зимнее развлечение «Малые Зимние Олимпийские игры!»	Январь	Воспитатели групп
4	Спортивное развлечение посвященный Дню Защитника Отечества «Рыцарский турнир»	Февраль	Воспитатели групп
5	Спортивное развлечение с элементами ритмопластики в подготовительной группе «Путешествие по волшебным планетам»	Апрель	Воспитатели групп

**10. План развлекательно - досуговой деятельности
на 2022-2023 учебный год.**

№ п/п	Мероприятия	сроки	Ответственные
1	Спортивное развлечение «Осенние веселые старты»	Октябрь	Воспитатели групп
2	Спортивное развлечение «Зимние забавы»	Декабрь	Воспитатели групп
3	Музыкально-спортивное зимнее развлечение «В мире народных игр»	Январь	Воспитатели групп
4	Спортивное развлечение «Юные богатыри»	Февраль	Воспитатели групп
5	Спортивное развлечение «На весенней полянке»	Апрель	Воспитатели групп

**11. Система совместной деятельности детского сада и семьи по
вопросам сохранения и укрепления здоровья детей на 2021-2023 гг.**

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение медицинских карт; • Ведение адаптационных 	адаптационный период

	поступления в ДОУ	листов; • Анкетирование родителей; • Беседы с родителями; • Наблюдение за детьми.	сентябрь (ежегодно)
II этап			
1.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	<p>1.Родительские собрания, индивидуальные и групповые. Консультации для родителей (законных представителей): «Адаптация ребенка к детскому саду»; «Как проводить закаливание дома»; «Если ребёнок часто болеет»; «Одежда и здоровье ребенка»; «Музыка и танец как средство оздоровления детей»; «Развитие мелкой моторики помогает развивать речь»; «Физическое развитие ребенка – с чего начать?»; «Мама, папа! Давайте заниматься гимнастикой»; «Ритмопластика как метод оздоровления детей дошкольного возраста»; «Влияние игрового массажа на здоровье детей»; «Правильное питание детей – основа их здоровья»; «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»; «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей».</p> <p>2.Анкетирование родителей (законных представителей) «Двигательная активность ребенка в семье» «Какое место занимает физкультура в вашей семье»</p> <p>3.Памятки для родителей (законных представителей): « Утренняя гимнастика в детском саду и дома»; «Полезные советы»; «Здоровье – главное богатство человека»; «Музыкально-ритмические движения»; «Культура еды»; «Упражнения, для профилактики плоскостопия»; «Ритмопластика и здоровый образ жизни дошкольника»; «Советы родителям по предупреждению</p>	<p>ежегодно</p> <p>в течение года</p> <p>2021г.-2023г.</p> <p>ежемесячно</p>

		<p>нарушения осанки у детей»; «Советы доктора Витаминки»; «Дыхательная гимнастика» ; «Как уберечь ребенка от травм» - профилактика детского травматизма.</p> <p>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями (законными представителями), по запросу родителей (законных представителей).</p>	
III этап			
1.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий .	<ul style="list-style-type: none"> • Разъяснительная работа с родителями; • Проведение утренней гимнастики дома, прогулок в выходные дни. 	ежедневно
2.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение занятий вместе с родителями (законными представителями); • Проведение совместно с родителями (законными представителями) праздников, развлечений, досугов. • Помощь родителей (законных представителей) в пополнении ППРС как стандартным, так и нестандартным оборудованием. 	по годовому плану ДОУ
IV этап			
1.	Анализ проведённой работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3года; • анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования. 	