|  |  |
| --- | --- |
|  | **Муниципальное дошкольное**  **образовательное учреждение**  **«Центр развития ребенка детский сад №10**  **«Росинка»**  **городского округа Стрежевой»** |
| C:\Users\User\Desktop\Здоровье\Fruit-Heart.jpg | **Программа**  C:\Users\User\Desktop\Здоровье\спорты-тренировок-19190751.jpg  **Авторский коллектив:**  Руководитель - Петрова Марина Владимировна  Макалова Инна Ивановна – педагог-психолог  Хомякова Светлана Викторовна- воспитатель  Жирова Наталья Павловна- воспитатель  Красюк Любовь Ильинична- воспитатель  **2015г.** |

**Содержание.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Введение ………………………………………………….** | 2 |
| **2.** | **Пояснительная записка ……………….........................** | 3 |
| **3.** | **Структура программы…………………………………** | 5 |
|  | **3.1. Профилактическая работа………………………..** | 6 |
|  | **3.2. Физкультурно-оздоровительная работа ………..** | 11 |
|  | **3.3. Образовательная деятельность ………………….** | 15 |
|  | **3.4. работа с родителями ………………………….........** | 18 |
| **4.** | **Приложения …………………………………………….** | 23 |
|  | Схемы: |  |
|  | Приложение1  Структура внедрения здоровьесберегающих  технологий в образовательный процесс МДОУ……….. | 23 |
|  | Приложение2  Формы работы с родителями…………………………….. | 24 |
|  | Приложение 3  Программа «Здоровье» 3 блока………………………….. | 25 |
|  | Приложение 4  Система физкультурно-оздоровительной работы……… | 26-27 |
|  | Приложение5  Предметно-развивающая среда………………………….. | 28 |
|  | Приложение 6  Структура валеологического воспитания дошкольников…………………………………………... | 29 |
|  | Приложение 7  Проект  «Оздоровление воздуха в дошкольном учреждении  с помощью комнатных растений – как фактор сохранения и укрепления здоровья дошкольника»……………………………….  Приложение 8  Модифицированная программа «Физическое развитие в системе коррекционной работы с детьми логопедической группы» ………………………………. | 30-37  38-44 |
|  | Приложение 9  Фотоматериалы ………………………………………….. | 45-59 |

1. **ВВЕДЕНИЕ**

Здоровье – своеобразное зеркало социально-экономического, экологического, демографического, санитарно-гигиенического состояния страны. Здоровье населения является одним из важнейших социальных индикаторов прогресса.

По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50-55% зависит от собственного образа жизни, на 20-25% - от окружающей среды, на 15-20% - от наследственности и на 10-15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

Здоровье тесно связано со средой. Влияние среды особенно заметно в дискомфортных климатических зонах – таких как Томская область, где нарушен принцип непрерывности потоков вещества, энергии и информации в биосистемах в виде колебательных процессов. Дефицит ультрафиолета ухудшает фосфорно-кальциевый обмен, повышает чувствительность к колебаниям погоды, ослабляет сопротивляемость организма

Климат Севера является неблагоприятным для взрослых и детей. Это связано со значительными перепадами температур, влажности, повышенной радиационной и магнитной активностью.

Исследователи, изучавшие особенности жизнедеятельности ребенка в условиях, приравненных к условиям крайнего Севера, показали, что в условиях Севера происходит увеличение энергозатрат целостного организма ребенка как одно из проявлений катаболических реакций на холод. В частности, возрастает потребление кислорода у детей на Севере. При этом существенно увеличивается активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивающих деятельность жизненно важных функций в поддержании уровня метаболизма, необходимого в условиях адаптации у низкой температурной среде.

Адаптация детей к сниженной температуре среды, низкой общей и ультрафиолетовой освещенности, к гиподинамии, которые возникают именно в осенне-зимний период года, происходит снижение деятельности различных функциональных систем, в связи, с чем увеличивается заболеваемость детей. Эти данные свидетельствуют о необходимости проведения закаливаний во все сезоны года, но в особенности систематически в осенне-зимний период.

Можно без преувеличения сказать, что научно обоснованные методы закаливания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного возраста.

Закаливание организма – это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Причем закаливание детей дает двойной положительный результат – снижение их заболеваемости и повышение полезной занятости родителей на производстве, что имеет не только социальное, но и существенное экономическое значение. Особенно актуальной остается проблема повышения уровня здоровья детей, проживающих на Севере и приравненных к нему местностей.

Таким образом, адаптация организма к холоду приводит к интенсификации всех видов обменных реакций.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В последние годы медицина, образование обогатились новыми представлениями о системных механизмах адаптации развивающегося организма к неблагоприятным условиям среды; разработаны и продолжают разрабатываться новые методы повышения уровня здоровья, детей дошкольного возраста.

Согласно нормативно-правовым документам в области образования и актуальности проблемы здоровья детей в нашем регионе, сотрудниками МДОУ «ЦРР детский сад №10 «Росинка» городского округа Стрежевой» была разработана **программа «Здоровье»**, которая, учитывая климатические условия, опирается на практический опыт работы с детьми и их родителями.

При ее разработке мы руководствовались принципами: демократизации, гуманизации и индивидуализации.

Программа «Здоровье» интегрирована в образовательный процесс с учетом, возрастного ценза детей и специфики групп, индивидуальных особенностей здоровья воспитанников. Управление программой «Здоровье» осуществляется в рамках модели «Спецпомощь», где содержательная часть реализуется комплексным взаимодействием специалистов и службами МДОУ и определены формы психолого – педагогической помощи воспитанникам.

С целью реализации качественных образовательных и оздоровительных услуг разработана система контроля, определяющая круг вопросов, периодичность, форму отчета и выход информации. МДОУ тесно взаимодействует с городской детской поликлиникой, городской ПМПК, ППМС – службой.

Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» одной из приоритетных задач ставит охрану и укрепление здоровья дошкольников. В связи с чем, наряду с системой физкультурно-оздоровительной работы, в «Образовательную программу МДОУ», в часть, формируемую участниками образовательного процесса, включено коррекционно-педагогическое направление путем интеграции парциальной программы Т.Б. Филичевой, Г.Б. Чиркиной «Программа коррекционного воспитания и обучения детей старшего дошкольного возраста».

Работа с детьми осуществляется воспитателями, младшими воспитателями, медицинскими работниками, инструктором ФК, педагогом - психологом, учителем - логопедом, музыкальным руководителем и другими специалистами, с охватом всех направлений оздоровительной работы. Основные требования к образовательной деятельности, которую организуют педагоги МДОУ - систематичность с постепенным усложнением упражнений и повышением требований к качеству их выполнения. В зависимости от конкретных задач инструкторами ФК используются различные методы проведения спортивно-оздоровительных мероприятий с детьми: поточный, посменный, групповой, круговая тренировка, моторная плотность которых – 80% и более (для прогулок 60% и более). Результатами данной работы является осознанное отношение детей к выполнению упражнений.

При организации образовательного процесса педагоги используют здоровьесберегающие технологии **(Приложение 1)**: оптимизация образовательного процесса (эффективный подбор методов, приемов, средств в обучении); адаптивное обучение (характер взаимодействия педагога с каждым воспитанником независимо от его возможностей); уровневая дифференциация (подбор методов обучения осуществляется в зависимости от индивидуальных возможностей воспитанников). В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Используемые в работе методы и приемы работы с детьми располагаются в соответствии с возрастной периодизацией и ориентированы на педагогические условия и приемы коррекции отклонений в развитии детей младенческого, раннего и дошкольного возраста в МДОУ общеразвивающего вида. Процесс взаимодействия с воспитанником строится с учетом специфики психического развития, обусловленной характером и структурой нарушений, индивидуальными особенностями ребенка. Взаимодействие сотрудников с детьми в соответствии с ведущими мотивами и потребностями возраста рассматривается как условие эмоционально-личностного благополучия, психологической защищенности проблемного ребенка.

Роль родителей в сбережении здоровья ребенка при поддержке МДОУ состоит в конструировании природо- и культуросообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов МДОУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка, активном участии в создании культурных традиций детского сада. С целью решения данной задачи педагоги и специалисты используют разнообразные **формы работы с родителями**. **(Приложение2)** Стратегия воспитания детей в МДОУ строится на основе современных достижений науки и принципе уважения к личности ребенка. Общая стратегия воспитания ребенка в детском саду и семье становится предметом детального обсуждения во всех группах.

Важнейшим условием психологического комфорта для детей является единство и понятность требований, которые предъявляются педагогами и родителями к детям. Если в детском саду и дома эти требования, и стиль взаимодействия между взрослыми и ребенком во много различны, ему трудно будет в них ориентироваться в детском саду, и малыш постепенно придет к заключению, что вести себя можно, как угодно – вопрос только в том, с кем он будет общаться.

Каждый специалист, работающий в детском саду, один раз в неделю в вечернее время дежурит, как консультант и проводит индивидуальные беседы по запросу родителей и один раз в месяц – осуществляет общее консультирование по плану, с которым родителей знакомят в начале года.

Таким образом, п**рограмма «Здоровье»** - комплексная система воспитания дошкольника физически здорового, всесторонне развитого, инициативного и самостоятельного, творческого с чувством собственного достоинства, ориентированного на здоровый образ жизни.

**Программа «Здоровье»** разработана на основе интеграции:

1) *примерных образовательных программ дошкольного образования:*

- «Детство» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой

- «Детский сад по системе Монтессори» под редакцией Е.А. Хилунен;

2) *парциальной программы* Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник».

3) *педагогических технологий:*

- В.Г.Алямовской «Как воспитать здорового ребенка» - работа с детьми в период

адаптации;

- доктора медицинских наук В.Ф.Базарного - технология конструирования процесса

обучения дошкольника;

- В.А.Ананьевой «Основы безопасности дошкольников».

Использование вышеуказанных программ, технологий позволяет использовать в работе, как традиционные методы, так и инновационные, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья детей, и повышение валеологических знаний у педагогов и родителей.

Оздоровительная работа осуществляется по блокам **(Приложение 3)** и следующим направлениям**:**

1. Диагностика.
2. Полноценное питание.
3. Система эффективного закаливания.
4. Организация рациональной двигательной активности.
5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.
6. Формирование представлений о здоровом образе жизни.
7. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.
8. Коррекционная работа.
9. Профилактическая работа.
10. Летние оздоровительные мероприятия.
11. Просветительская работа с детьми и родителями

**Цель** – Сохранение и укрепление здоровья воспитанников; формирование у педагогов, родителей и детей потребности в здоровом образе жизни

**Задачи:**

1. Создавать медико-социальные условия, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья детей.
2. Совершенствовать психофизическое развитие детей.
3. Улучшать физическую и умственную работоспособность воспитанников.
4. Создать условия для личностно-ориентированного взаимодействия педагога с ребенком.
5. Формировать у детей знания о правилах безопасного поведения в окружающей жизни.
6. Развивать у воспитанников самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.
7. Приобщать детей и взрослых к регулярным занятиям физической культурой.
8. Развивать основные физические качества (координацию, гибкость, силу, скорость, быстроту реакции, ловкость, общую выносливость), умение рационально использовать их в различных условиях.
9. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателя общечеловеческой культуры.

Для реализации задач намеченных программой «Здоровье» в МДОУ созданы следующие условия **(Приложение фотоматериалы):**

* + - * залы для физкультурных и музыкальных занятий, спортивные уголки в группах,

в которых имеется весь необходимый инвентарь: гимнастические скамейки, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, массажные коврики «Тропа здоровья» для профилактики плоскостопия, нестандартное оборудование для «игровых дорожек». Имеются мячи, обручи, мешки с песком, канаты, кегли и др.

* + - * спортивная площадка для занятий на воздухе; картотеки подвижных игр с

необходимыми для их проведения шапочками и другими атрибутами; картотека основных видов движения;

* зимний сад;
* кабинет учителя-логопеда для проведения индивидуальной и подгрупповой

коррекционной работы;

* оздоровительный комплекс: бассейн, сауна, фитобар.
* кабинет педагога-психолога;
* медицинский кабинет;
* изолятор;
* 12 игровых прогулочных площадок;
* «Уголок леса»;
* в каждой возрастной группе имеются зоны уединения для снятия

эмоционального напряжения;

1. **Структура программы**

Включены следующие разделы:

* 1. **Профилактическая работа;**
  2. **Физкультурно-оздоровительная работа;**

**3.3 Образовательная деятельность**

**3.4. Работа с родителями**

**3.1 Профилактическая работа**

Профилактическую работу осуществляют медицинские работники и специалисты МДОУ.

При поступлении в МДОУ медицинский работник собирает сведения о ребенке: через оформление медицинской карты и личной беседы. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребенка, условий жизни, особенностей поведения ребенка и с учетом пожелания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребенка; составляется годовой план профилактических процедур.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как формирование специфической невосприимчивости к определенным инфекционным болезням, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Основой профилактической и физкультурно-оздоровительной работы является ***комплексная диагностика*:**

* осмотр детей специалистами детской поликлиники;
* регулярный осмотр детей медперсоналом МДОУ. Определение группы

здоровья;

* диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом МДОУ;
* выявление нарушений двигательной активности, координации движений и т.д.

в беседах с родителями и педагогами;

* педагогическая диагностика физического развития

Обеспечение здоровьебезопасной и здоровьесберегающей среды является одним из важнейших условий профилактической и физкультурно-оздоровительной работы. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса в соответствии с возрастными, индивидуальными, половыми особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и развития осуществляется на основе:

* создание условий (оборудование физкультурного зала, групповых комнат; наличие атрибутов, оборудования, игровых пособий).
* изучение новейшей литературы и написание перспективных планов с использованием здоровьесберегающих технологий;
* подготовки сотрудников МДОУ к выполнению поставленных задач, анкетирование;
* консультирования родителей и педагогов по вопросам формирования образовательной и оздоровительной среды в группе и дома с учетом рекомендаций, составленных медицинскими работниками и специалистами МДОУ;
* повышения квалификации педагогов по направлению оздоровительной работы с дошкольниками.

**Общая схема профилактических мероприятий в МДОУ**

1. *Сбалансированное питание:*
   * питание по санитарным нормам;
   * правильная кулинарная обработка;
   * овощи, фрукты, соки, сок с мякотью;
   * разработка дифференцированного меню для детей с различной патологией.
2. *Строгое соблюдение режима дня:*

* отработка четырех сезонных режимов дня;
* полноценный дневной сон;
* прогулка на свежем воздухе в любую погоду;

1. *Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:*

* влажная уборка помещений;
* проветривание;
* кварцевание групповых помещений.

1. *Индивидуальный подход к ребенку с учетом:*
2. особенностей раннего периода развития;
3. выявленной патологии педиатром и другими специалистами;
4. индивидуальных особенностей организма;
5. влияния факторов, способствующих частым заболеванием ребенка.
6. *Физическая культура:*

* Традиционные физкультурные занятия
* Занятия с элементами:

- танцев, ритмики

- разных видов спорта,

- дыхательной гимнастики,

- профилактических комплексов,

- коррекционных упражнений, игр

- релаксации,

* утренняя гимнастика для девочек и для мальчиков;
* прием детей на улице с организацией подвижных игр, пробежками
* занятия на улице с элементами подвижных и спортивных игр;
* спортивные секции.
* индивидуальная развивающая работа по физ. культуре
* индивидуальная коррекционная работа.

*6. Основы закаливающих мероприятий:*

* соответствующая одежда для улицы;
* длительное пребывание на свежем воздухе;
* активные физические упражнения и игры на улице;
* хождение босиком;
* хождение по «тропе здоровья»;
* закаливание воздухом, водой и солнцем;
* занятия в бассейне;
* сауна;
* аромотерапия и травяные чаи;
* фитоледышки

*7. Профилактика:*

плоскостопия;

нарушения осанки;

нарушения зрения.

1. *Развитие моторики*:

сенсомоторные игры;

рисование перьевой ручкой, продуктивные виды детской деятельности.

Организация профилактической работы содержит ряд цикличных мероприятий:

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Периодичность** |
| Полноценное питание. | В течение года |
| Фитотерапия: отвары, настои из трав. | 2 раз в год (осень, весна) в течение месяца, индивидуальные назначения по показаниям |
| Витаминотерапия: «Аскорбиновая кислота», «Ревит», витаминизированные напитки. | 2 раза в год (весна, осень), в течение месяца |
| Профилактические препараты: оксолиновая мазь. | В период вспышек вирусных инфекций |
| Распыление паров фитонцидов | В период вспышек вирусных инфекций |
| Санация  – носа,  – зева. | По показаниям и назначению врача |
| Прогулки на свежем воздухе. | Ежедневно |
| Использование аппарата «Кристалл» | Ежедневно |
| Босохождение с использованием массажных ковриков | Ежедневно |
| Использование аромоламп во время сна | Ежедневно |
| Взбадривающая гимнастика после сна | Ежедневно |

Использование комплекса профилактических мероприятий:

* постоянный контроль осанки;
* контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;
* подбор мебели в соответствии с ростом детей;
* соблюдение принципа зрительной дистанции для детей, имеющих нарушение зрения;
* кварцевание;
* сбалансированное питание;
* вакцинация против гриппа;
* закаливание;
* употребление свежего чеснока и лука;
* употребление соков и фруктов (второй завтрак);
* распыление паров фитонцидов, аромотерапия.

**Закаливающие мероприятия**

Предполагают дифференцированную программу оздоровления детей в МДОУ.

*Закаливание* – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Для закаливания используются факторы внешней среды (воздух, вода, солнце) и комплексные мероприятия.Методы и средства изменяются с учетом сезона года, температуры помещения, эпидемиологической обстановки в группе.

**Наряду с традиционными мероприятиями в детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:**

1. Правильный режим дня.
2. Соблюдение температурного режима в течение дня.
3. Правильная организация прогулки и ее длительность.
4. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей.
5. Облегченная одежда для детей в детском саду.
6. Сон без маек, в хорошо проветренном помещении.
7. Дыхательная гимнастика после сна.
8. Мытье прохладной водой рук по локоть, шею, верхней части груди.
9. Комплекс контрастных закаливающих процедур.

*Методы оздоровления:*

* + Утренний прием на улице.
  + Утренняя гимнастика.
  + Ходьба по сырому песку (летом), по снегу (зимой).
  + Контрастное обливание.
  + Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в т.ч. по дорожкам «Здоровье».
  + Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).
  + Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.
  + Ходьба на лыжах.
  + Самомассаж лица, стоп, грудной клетки.
  + Фитоледышки с учетом здоровья каждого ребенка
  + Воздушные ванны

|  |
| --- |
| **Принципы закаливания** |
| 1. Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье. |
| 1. Постепенное нарастание интенсивности закаливающих процедур. 2. Систематичность закаливания. 3. Учет индивидуальных особенностей организма ребенка и его возраста |
| 1. Мероприятия проводятся только при положительных эмоциях ребенка. |
| 1. Возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливания. |
| 1. Воздействие закаливающих компонентов следует адресовать к различным участкам тела. |
| 1. Закаливающие воздействия не должны быть монотонными. |
| 1. При проведении закаливания используется компенсаторное воздействие природных факторов. |

Закаливающие мероприятия осуществляются согласно: здоровья, индивидуальным особенностям ребенка, сезона и возрастному развитию

**Закаливающие мероприятия для детей 2-3 лет**

1. Температура помещения +22 гр.
2. Одежда, соответствующая температуре воздуха
3. Сквозное проветривание в отсутствие детей.
4. Создание условий по предупреждению дезадаптации (сокращение времени пребывания МДОУ, удлинение дневного сна, создание благоприятного микроклимата в группе)
5. Воздушные ванны после дневного сна, во время утренней гимнастики, умывания и физкультурных занятий
6. Обязательная прогулка два раза в день
7. Дневной сон с доступом свежего воздуха
8. Хождение по дорожке «Здоровье»
9. Посещение бассейна и сауны (1 раз в неделю)
10. Фиточай с учетом здоровья каждого ребенка
11. Приготовление лимонно-чесночной настойки (весна, осень)
12. Использование аромолампы во время сна
13. Ношение аромокулонов
14. Снежные ванны для рук и ног (с марта месяца)

**Закаливающие мероприятия для детей 3-5 лет**

1. Температура помещения +22 гр.
2. Одежда, соответствующая температуре воздуха
3. Сквозное проветривание в отсутствие детей.
4. Создание условий по предупреждению дезадаптации (сокращение времени пребывания МДОУ, удлинение дневного сна, создание благоприятного микроклимата в группе)
5. Воздушные ванны после дневного сна, во время утренней гимнастики, умывания и физкультурных занятий
6. Утренний прием на улице с использованием подвижных игр, пробежек
7. Обязательная прогулка два раза в день
8. Дневной сон с доступом свежего воздуха
9. Хождение по дорожке «Здоровье»
10. Посещение бассейна и сауны (1 раз в неделю)
11. Фиточай с учетом здоровья каждого ребенка
12. Приготовление лимонно-чесночной настойки (весна, осень)
13. Использование аромолампы во время сна
14. Ношение аромокулонов
15. Снежные ванны для рук и ног (с ноября по март)
16. Распыление паров фитонцидов
17. Обливание холодной водой ног( по желанию ребенка и родителей обливание тела)
18. Фитоледышки с учетом здоровья каждого ребенка
19. Обширное умывание
20. Дыхательная гимнастика
21. Самомассаж ног
22. Пробежки после сна
23. Физкультурные занятия на улице (по погоде)
24. Пешие прогулки
25. Спортивные праздники, развлечения с участием родителей

**Закаливающие мероприятия для детей 5-7 лет**

1. Температура помещения +22 гр.
2. Одежда, соответствующая температуре воздуха
3. Сквозное проветривание в отсутствие детей.
4. Создание условий по предупреждению дезадаптации (сокращение времени  
   пребывания МДОУ, удлинение дневного сна, создание благоприятного  
   микроклимата в группе)
5. Воздушные ванны после дневного сна, во время утренней гимнастики, умывания и физкультурных занятий
6. Утренний прием на улице с использованием подвижных игр, пробежек
7. Обязательная прогулка два раза в день
8. Дневной сон с доступом свежего воздуха
9. Хождение по дорожке здоровья
10. Посещение бассейна и сауны (1 раз в неделю)
11. Фиточай с учетом здоровья каждого ребенка
12. Приготовление лимонно-чесночной настойки (весна, осень)
13. Использование аромолампы во время сна
14. Ношение аромокулонов
15. Снежные ванны для рук и ног (с ноября по март)
16. Распыление паров фитонцидов
17. Обливание холодной водой ног(по желанию ребенка и родителей обливание тела)
18. Фитоледышки с учетом здоровья каждого ребенка
19. Обширное умывание
20. Дыхательная гимнастика
21. Пробежки после сна
22. Физкультурные занятия на улице (по погоде)
23. Самомассаж ног, лица
24. Дыхательная гимнастика
25. Спортивные праздники, развлечения с участием родителей
26. Походы в парковую зону, на природу.

Профилактическая работа осуществляется в процессе ***коррекционной работы*** с детьми и проходит по следующим направлениям:

1. Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушения осанки.
2. Коррекционная работа с детьми плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой.
3. Коррекционная работа с детьми, имеющими различные речевые нарушения;
4. Коррекционная работа с детьми, имеющими нарушения психических функций;
5. Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движения.
6. Коррекция психоэмоциональной сферы.

Профилактическая работа интегрирована с физкультурно-оздоровительной и образовательной работой и осуществляется в тесной взаимосвязи между медицинскими работниками, инструкторами ФК, педагогами и родителями.

* 1. **Физкультурно-оздоровительная работа: (Приложение 4)**

**1*.*** Занятия по физической культуре всех типов:

* традиционные:

- комплексные

- тренировочные;

- занятия-соревнования;

- игровые

* нетрадиционные:

- интегрированные с другими видами деятельности;

- сюжетные;

- праздники и развлечения;

- походы, экскурсии.

**2**. Использование комплекса психогигиенических мероприятий во всех видах образовательной деятельности:

* психодиагностика;
* элементы релаксации;
* психогимнастика;
* элементы музыкотерапии;
* элементы сказкотерапии, смехотерапии;
* элементы арттерапии;
* индивидуальные и подгрупповые занятия в кабинете психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;
* обеспечение благоприятного психологического климата в МДОУ.

**3**. Использование системы эффективных закаливающих процедур в режимных моментах:

* воздушное закаливание;
* водное закаливание;
* солнечное;
* хождение по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
* хождение босиком;
* максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

1. Активизация двигательного режима воспитанников в организованной и

самостоятельной образовательной деятельности:

* строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
* создание необходимой развивающей среды;
* сбалансированность видов детской деятельности в режиме дня;
* проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
* проведение утренней гимнастики, утреннего приема на улице, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

**5.** Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности:

* пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
* музтерапия;
* динамика поз;
* физкультминутки
* подвижные игры (игры высокой и малой активности);
* психогимнастика (по методике Чистяковой, Алябьевой);
* коррекционные упражнения, игры;
* хождение по «дорожке здоровья», использование массажеров.

**Мероприятия, осуществляемые по назначению медицинского работника и рекомендациям специалистов:**

* дыхательные упражнения в группе и на занятиях физкультурой, ритмикой, хореографией;
* щадящий режим нагрузок;
* домашние задания, составленные инструктором ФК;
* упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные педагогом - психологом;
* индивидуальная работа в физкультурном зале и на прогулке, проводимая инструктором ФК;
* индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

Ежедневное физкультурное занятие проводится в физкультурном зале с музыкальным сопровождением и в сочетании с воздушными ваннами. Дети занимаются в одних трусиках и босиком. Разумеется, учитывается самочувствие детей, и тогда одежда может быть более теплой.

Занятие длится в среднем от 20 до 30 минут. Нагрузки строго дозированы и контролируются врачом детского учреждения. Контроль состоит в том, что каждое новое занятие проверяется на нагрузкам на сердечно-сосудистую систему, оценивается физиче­ское состояние детей, и занятие, если необходимо, корректиру­ется. В дальнейшем воспитатель может использовать этот вариант занятия без медицинского контроля.

Занятия проводятся двумя возрастными подгруппами, но если чет­ко провести такое разграничение трудно, то выделяются три воз­растные подгруппы. Мы даем следующее деление по возрастам: 1,5-2 года; 2 года — 2 года 4 месяца; 2 года 4 месяца — 2 года 8 месяцев; 2 года 8 месяцев — 2 года 11 месяцев. В этот период жизни ребенка разница в возрасте бывает очень заметна. Ее учет позволяет вести физкультурно-оздоровительную работу более дифференцированно. Если в группе имеются дети с различными патологиями и они нуждаются в индивидуальном обучении или строго ограниченных нагрузках, то с ними по индивидуальной программе занимаются инструктор ЛФК или физорг. Физкультурные занятия, наряду с обучением основным видам движений **,** включают в себя танцевально-ритмические упражнения, музыкально-подвижные игры, хорово­ды, пение. Здесь мы учли мнение профессора Ю. Ф. Змановского, который предлагал разработать систему упражнений для малы­шей, совершенствующую их физические качества в сочетании с эмоциональным развитием (это могли бы быть игровые и танце­вальные физические упражнения с музыкальным сопровождени­ем).

Непосредственной разработкой музыкально-физкультурных заня­тий для самых маленьких занимается музыкальный руководитель детского учреждения, осуществляя тем самым связь музыкального и физического воспитания. Методический и медицинский кабинеты предъявляют к занятиям несколько требований:

* правильно распределять физические нагрузки, чередуя их с периодами расслабления;
* строить занятия таким образом, чтобы дети испытывали от них явное удовольствие;
* приучать пользоваться снарядами по их прямому назна­чению;
* знать приемы страховки;
* приучать детей использовать все пространство помеще­ния;

Создание развивающей предметно-пространственной среды (Приложение5)

Для развития движений детей необходимо правильно организовать предметно-пространственную среду. Дети должны постоянно удовлетворять свою потребность в движении, поэтому в групповой нет лишней мебели, просторно, можно покататься на велосипеде и самокате, побегать, «покататься на карусели», позаниматься на спортивных комплексах. Мебель полифункциональна и легко сдвигается. Широко используются тест-дорожки, по которым надо мнить, «как написано». Мы обратили внимание на то, что если не ограничивать детей в движении, они быстрее начинают го­ворить, охотнее идут на контакт со взрослыми, более понятливы. Использование простых снарядов и более сложных (комплексы, тренажеры) позволяет каждому ребенку реализовать свои возмож­ности.

Взаимодействие между медицинскими работниками, специалистами и родителями осуществляется на основе **консультативно-информационной работы:**

1.С педагогами и персоналом:

* оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
* открытые просмотры и показы с использованием здоровьесберегающих технологий;
* мини и педсоветы;
* оформление информационных уголков.

2. С родителями:

* родительские собрания;
* активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе МДОУ по мероприятиям годового плана;
* оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов
* организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников МДОУ и медицинских работников.

С целью адаптации детей к сниженной температуре среды разработаны методические ***рекомендации по организации и проведению прогулок****.*

Настоящие рекомендации по осуществлению прогулок с детьми дошкольного возраста от 1,5 до 7 лет основаны на следующих нормативно правовых документах:

1) Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

2) Закон Томской области от 14.06.2011 № 119-03 «Об образовании в Томской области»

3) Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об

утверждении ФГОС дошкольного образования»

4) Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»

Ст. 12 п.1 «Органы государственной власти Российской Федерации, органы государственной власти субъектов Российской Федерации осуществляют мероприятия по обеспечению прав детей на отдых и оздоровление, сохранению и развитию учреждений, деятельность которых направлена на отдых и оздоровление детей»

5.) СанПиН п. 2.4.1.3049-13., П 11.5., 11.6.

Продолжительность прогулки определена СанПиН, Образовательной программой МДОУ:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Утренний прием на улице** | **Прогулка 1 половина дня** | **Прогулка после ужина** | **ИТОГО** |
| **1 младшая группа** | ------- | 10.20 - 11.30 | 17.40 - 19.30 | 3 часа 00 |
| **2 младшая группа** | ------- | 10.30 - 11.40 | 17.40 - 19.30 | 3 часа 00 |
| **Средняя группа** | 7.30 – 8.10 | 10.40 - 11.45 | 17.40 - 19.30 | 3 часа 35 |
| **Старшая группа** | 7.30 – 8.15 | 10.45 - 11.55 | 17.45 - 19.30 | 3 часа 40 |
| **Подготовительная группа** | 7.30 – 8.15 | 10.45 - 12.10 | 17.40 - 19.30 | 4 часа 00 |

В нашем регионе средняя температура воздуха в зимний период составляет - 23°, - 25°, что исключает возможность проведения ежедневной прогулки с дошкольниками в соответствии с требованиями СанПиН. Поэтому в этих условиях мы используем рекомендации доктора медицинских наук Э.Р. Тонковой - Ямпольской, кандидата медицинских наук В.А. Макарова (источник - «Закаливание детей дошкольного возраста» - Библиотека практического врача).

В соответствии с рекомендациями выше обозначенных педиатров и физиотерапевтов, организация прогулок и утреннего приема детей осуществляется при следующем температурном режиме:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Температурный режим** | **Продолжительность прогулки** |
| **1 младшая группа** | -16, ветер не выше 5 м/с | сокращена |
| **2 младшая группа** | -20, ветер не выше 5 м/с | сокращена |
| **Средняя группа** | -25, ветер не выше 10 м/с | сокращена |
| **Старшая группа** | -25, ветер не выше 10м/с  -30, ветер не выше 5 м/с | сокращена |
| **Подготовительная группа** | -25, ветер от 10 м/с  -30 , ветер не выше 5 м/с | сокращена |

**Оздоровительная работа с ЧБД**

В профилактике простудных заболеваний важным является формирование невосприимчивости к определенным инфекциям и стимуляция неспецифических факторов защиты организма, поэтому первостепенная роль отведена закаливанию. Это воздушные и водные процедуры с постепенным понижением температуры. Используя модель воздействия тепло-холод-тепло, которая обеспечивает выработку быстрых терморегулирующих реакций, в ДОУ для каждого возраста разработана система закаливающих мероприятий.

Для реализации оптимальной двигательной активности и эффективного закаливания ребенка важно обеспечить его полноценным питанием. Физиологические важные компоненты пищи – не только нутриенты, но и балластные вещества. Таким образом, в рацион питания воспитанников включены растительные волокна и клетчатка, а потребление рафинированных продуктов ограничено..

Организации работы оздоровительного комплекса включает создание условий для реализации оздоровительных режимов, которые разрабатываются в соответствии с особенностями индивидуального биоритмического профиля детей и с учетом сезона года. Оздоравливающий эффект сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения и формирует принципы и правила здорового образа жизни.

Следующее обязательное условие – соответствие одежды детей погоде. Излишняя одежда формирует большой градиент между кожей и внешней средой.

В режиме дня используются физические нагрузки различной интенсивности. В теплое время года утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе.

В групповом помещении следует проводить:

* кварцевание 1 раз в день;
* ежедневную влажную уборку с применением дезинфицирующих средств.

Детям, не имеющим положительной динамики в здоровье, рекомендуется обследование с целью выяснения причин их заболеваний и введение дополнительных мер по дальнейшему их оздоровлению.

Анализ проводится методом сравнения данных по заболеваемости за 1-2 года до проведения закаливающих мероприятий и такой же период времени спустя. При анализе принимается во внимание возрастное 10%-ное снижение числа случаев острых заболеваний.

**Схема 1** – для детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями, без функциональных заболеваний, без функциональных отклонений организма.

* 1. Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий внешней среды (постоянно).
  2. Щадящий индивидуальный режим (постоянно).
  3. Рациональное питание с обогащением пищи витаминами. Прием поливитаминов (А,В,С), фитонцидов (лук, чеснок).
  4. Физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода. Использование элементов дыхательной гимнастики при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, физических упражнений после дневного сна. Обязательное включение физических упражнений с произношением звуков и слогов на вдохе и выходе, дыхание носом – вдох и выдох, раздельное дыхание каждой ноздрей и др. (постоянно).
  5. Закаливание – обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, достаточное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна, закалывание водой, босохождению по снегу.

**Схема 2** – для детей с аллергической реакцией на пищевые, лекарственные и другие вещества, экссудативно-катаральным диатезом.

1. Мероприятия схемы 1.
2. Рациональное питание с обогащением пищи витаминами, минеральными солями, микроэлементами, с исключением аллергенов, ограничением соли, углеводов. Дома ребенку ежедневно давать фрукты, соки (если не аллергены).
3. Использование закаливания воздухом, предупреждение перегрева ребенка.
4. Фитотерапия (по показаниям) дома – ванны с чередой, дубовой корой. По показаниям врача – местная терапия (мази).

Сроки организации оздоровления:

- осень (октябрь, ноябрь);

- весна (март, апрель);

- после острого заболевания (для часто болеющих ОРЗ).

Длительность оздоровительного периода – две недели.

**3.3 Образовательная деятельность**

Образовательная программа МДОУ «Росинка» – нормативно-управленческий документ, характеризующий особенности организации образовательного процесса и специфику содержания единого образовательного пространства, которое основано на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к образовательной программе дошкольного образования и построено с учетом интеграции 60% Федерального компонента, 40% Регионального (часть, формируемая участниками образовательного процесса).

В Образовательной программе МДОУ «Росинка» содержание дошкольного образования распределено на основную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса с опорой на примерные ООП ДО и авторские программы и методические пособия, представленные в табличном варианте.

**Принцип распределения содержания ООП ДО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Основная часть ООП ДО** | **Часть, формируемая участниками образовательного процесса** |
| **Условия** | Предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях (п. 2.5 ФГОС ДО) | * Должна учитывать образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов. * Должна включать содержание коррекционной работы и/или инклюзивное образование (п.2.11.2 ФГОС) |
| **Программы, методические разработки** | * Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» Т. И. Бабаева, А. Г., Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. – 11 групп – для детей от 2 до 7 лет; * Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад по системе Монтессори» под редакцией Е.А. Хилтунен | * «Музыкальные шедевры» О.П. Радыновой – 12 групп – для детей от 2 до 7 лет; * «Коррекционное обучение и воспитание детей с ОНР» Т.Б. Филичевой, Г.Б. Чиркиной – 2 группы компенсирующей направленности для детей 5-7 лет; * Авторская программа «Здоровье», автор коллектив МДОУ «ЦРР №10 «Росинка» - 12 групп – для детей от 2 до 7 лет; * Модифицированная программа физкультурно – оздоровительной направленности для детей «Маленький лыжник», авторы инструкторы ФК Шандарова Г.Р., Трушкова О.М., Квашнина Е.С. – 5 групп для детей 5-7 лет; * Авторская программа «Развитие духовно-нравственной сферы дошкольника путем ознакомления с православной культурой» для детей от 4 до 7 лет», автор воспитатели Кузнецова М.Н., Попова М.Н. соавтор иерей А. Лупсяков клирик прихода Святителя Николая – 1 группа для детей 5-6 лет; * Система экологического воспитания для детей от 4 до 7 лет «Зеленая тропинка знаний», автор воспитатель - эколог Болотова Н.А. – 8 групп для детей 4 – 7 лет; * Программа музыкальной направленности «Созвездие», автор муз. руководитель Вартанян О.В. * Программа художественно-эстетической направленности «Творим, дерзаем, рисуем, удивляем!», воспитатель ИЗО автор Красюк Л.И. * Модифицированная программа спортивно-оздоровительной направленности «Школа мяча», автор инструктор ФК Квашнинаа Е.С -1 группа для детей 5-7лет * Модифицированная программа танцевально-игровой гимнастики направленности «Ритмопластика», автор инструктор ФК Трушкова О.М. 1- группа для детей 5-7 лет * Единая программа воспитания и развития ребенка «Семья - детский сад» |

При интеграции основной части ООП ДО и части, формируемой участниками образовательного процесса, учитываются следующее:

* Единство образовательных целей и задач;
* Единство технологических подходов;
* Пропорциональное соотношение частей образовательной программы

Таким образом, моделирование целостного образовательного пространства на интегративной основе является одним из условий достижения качества образовательного процесса, обеспечивающего равные стартовые возможности детей при поступлении детей в школу, развитие здорового и гармонично развитого ребенка, владеющего валеологическими знаниями.

Содержание «Образовательной программы «Росинка» отвечает требованиям комплексности, то есть включает все основные направления развития личности ребенка: физическое, познавательное, речевое, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое и содействует формированию разносторонней личности.

Таким образом, «Образовательная программа «Росинка» определяет весь спектр обще развивающих, в том числе коррекционных задач и все содержательные аспекты образовательной и оздоровительной деятельности МДОУ.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим основным направлениям:

* привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
* развитие представлений о строении собственного тела, назначение органов;
* обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
* формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
* формирование элементарных представлений об окружающей среде;
* формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
* развитие потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизни.

Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий. По каждому направлению определяется минимум, норма и максимум. Часть воспитательных задач постепенно усложняется, часть остается неизменной для детей любого возраста. Усложняются, например, действия по уходу за помещением, одеждой.

На первом месте в комплексной системе укрепления здоровья детей стоят занятия, которые помогают выработать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущения. Этому ребенка учит серия занятий – тренингов. На этом этапе воспитатель действует по такой формуле: сначала помоги ребенку осознать, зачем это делать, затем научи в увлекательной форме и только потом приучай выполнять эти действия ежедневно.

Этим же упражнениям обучаются и родители детей с целью проведения подобных игр – занятий в домашних условиях. Тогда оздоровительный цикл приобретает целостный и завешенный вид.

*Валеологическое образование детей –* воспитание у детей потребности в здоровье, формирование у них понимания сущности здорового образа жизни и выработки соответствующего поведения. Формирование здорового человека через нравственное, физическое и гендерное воспитание, обучение способам психосаморегуляции, передачу и усвоение гигиенических, физиологических, экологических и медицинских знаний. **(Приложение 6)**

**Задачи:**

*Младшая группа*

* развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела; освоение проживания;
* знакомство со схематическим изображением лица;
* развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомимику;
* развитие способностей к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;
* развитие способности к пониманию символических обозначений различных эмоциональных состояний;
* развитие представлений о группе, принадлежности к ней; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим детям;
* развитие положительного отношения к себе и к своему имени;
* развитие представлений детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенностях поведения мальчиков и девочек.

*Средняя группа*

* развитие представлений о своем теле:

а) опорно-двигательная система, знакомство с условным изображением

строения человеческого тела;

б) кожа и кровеносная система;

в) дыхательная и пищеварительная система;

г) нервная система и органы чувств;

* развитие представлений о себе и о своей семье;
* закрепление пройденных тем в младшей и средней группах, как часть образовательных ситуаций в разных образовательных областях и в свободной деятельности.

*Старшая и подготовительная группа*

* закрепление пройденных тем в младшей и средней группах, как часть образовательных ситуаций в разных образовательных областях и в свободной деятельности.

*Все группы:*

* на занятиях по физической культуре и ритмике беседы и пояснения о пользе и влиянии на организм физических упражнений.

**3.4 Работа с родителями**

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

* 1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
  2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с планом работы с семьями воспитанников) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
  3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к 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.

Цельюпедагогического сопровождение семейного воспитанияявляется содействие возрождению лучших отечественных традиций семейного воспитания, восстановлению традиционного уклада жизни.

Достижение цели предполагает решение ряда задач организационно-управленческого, информационно-просветительского и содержательного характера

* 1. *Организационно-управленческий блок задач*:
* нормативно-правовые;
* финансово-экономические;
* организационное обеспечение развития системы поддержки семейного

воспитания;

* управление программой образовательного учреждения по педагогическому

сопровождению семьи.

2. *Информационно-просветительский блок задач*:

* ознакомление родителей с содержанием программы поддержки семейного

воспитания;

* организация системы конкретных мер по просвещению семей в вопросах развития и воспитания детей;
* планирование и реализация работы по психолого-педагогическому, медицинскому, культурологическому просвещению и повышению квалификации специалистов образования (а также здравоохранения культуры и социальной защиты), задействованных в программах педагогического сопровождения семьи.

3. *Содержательный блок задач*:

* научно-методическое обеспечение содействия семейному воспитанию;
* разработка ценностно-значимого содержания семейного воспитания с учетом

социокультурных и культурно-исторических традиций, а также современных

проблем и особенностей развития общества.

Содержание работы по сопровождению семейного воспитания основано на модели взаимодействия семьи и МДОУ, характеризующего весь спектр мероприятий по этапам:

* диагностическому;
* прогностическому;
* организационному;
* практическому;
* обобщающему;
* итоговому (отражает решение организационно-управленческого,

информационно-просветительского и содержательного блоков задач)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Организационно-управленческие** | **Информационно-просветительские** | **Содержательные** |
| Диагностический | - подобрать диагностические методики и  диагностические карты семей каждого воспитанника | - выбрать и апробировать активные формы работы с семьей | - проводить локальные социологические исследования в рамках ДОУ с целью выявления уровня педагогической компетентности и педагогических потребностей родителей;  - обработать полученные данные о структуре семей воспитанников ДОУ. |
| Прогностический | - просвещать семьи по вопросам развития и воспитания детей;  - повысить педагогическую компетентность в вопросах психофизического развития, нравственного становления и воспитания детей, оказывать помощь в решении конкретных проблем. | | |
| Практический | - организовать родительский всеобуч;  - формировать и развивать систему взаимопомощи семей в воспитании и занятиях с детьми; | - осуществить цикл просветительских мероприятий;  - создать на сайте МДОУ рубрику «Традиции семейного воспитания» с целью ознакомления с отечественными традициями семейного воспитания;  - подготовить видеосюжеты для показа на местном ТВ;  - оформить информационные стенды, семейные газеты;  - распространить лучшие опыты семейного воспитания | - проводить серии семинаров, совещаний по подготовке различных категорий специалистов к неформальной работе с семьями;  - проводить праздники с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей;  - обогащать совместный досуг родителей и детей экскурсиями, праздниками;  - проводить конференции, конкурсы, фестивали и другие формы взаимодействия с семьей;  - Информационные корзины. |
| Обобщающий | - осуществлять корректировку существующих программно-методических материалов | - осуществлять циклы  просветительских  мероприятий | - составлять рекомендации по внедрению и разработке программно-методических материалов по педагогическому сопровождению |

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

* + 1. ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
    2. участие в составлении индивидуальных маршрутов оздоровления детей;
    3. целенаправленную санитарно - просветительскую работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
    4. ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
    5. обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
    6. ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапия, ароматерапия и т.д.)

Вышеуказанные положения являются основой единой программы «Семья – детский сад» по физкультурно-оздоровительному направлению.

**Программные задачи и их реализация в семье и в ДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные задачи** | **Реализация задач в семье** | **Реализация задач в ДОУ** |
| **Формирование здоровья** | | |
| **1. Обеспечить условия комфортной адаптации ребенка в ДОУ** | Служить эмоциональной опорой для ребенка. Оказывать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша в ДОУ.  Дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям. Максимально подробно и точно отвечать на все вопросы о ребенке. Продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада. | Предварительно узнать как можно больше об особенностях ребенка. Оказать ему эмоциональную поддержку. Способствовать постепенному привыканию у ДОУ. |
| **2. Разработать программу формирования здоровья** | Обеспечить полную информацию о состоянии здоровья ребенка | Координировать работу медицинской и психологической служб ДОУ с педагогами |
| **3. Создать условия для физического и психологического комфорта ребенка в ДОУ.** | Соблюдать дома режим сна и питания, диету, принятые в ДОУ. | Соблюдать рациональный режим сна, питания, диету.  Выработать ритуалы проведения режимных моментов. |
| **4. Воспитывать привычку к чистоте, формировать гигиенические навыки.** | В домашних условиях поддерживать привычки, вырабатываемые в ДОУ.  Хвалить ребенка за проявления самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур | Учить детей: умываться, принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса, летом мыть ноги перед дневным сном; следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, чистить зубы и полоскать рот после еды, правильно применять предметы индивидуального пользования – расческу, полотенце, носовой платок. |
| **5. Осуществлять профилактику нарушения:**  **- зрения**    **- осанки, плоскостопия** | Создавать условия для правильного освещения тех мест, где ребенок рисует, просматривает книги.  Учить правильно сидеть у телевизора (на удалении 2-2,5 м от экрана, прямо перед ним, не более 15-20 минут, только во время специальных детских передач; свет не должен попадать в глаза).  Уменьшать интенсивность освещения, если ребенок слишком возбужден.  Приучать дошкольника контролировать позу за столом.  Выполнять упражнения по рекомендации врача. Правильно подбирать обувь для ребенка. | Включать в комплекс гимнастики после пробуждения (или перед дневным, сном) упражнения на расслабление глаз.  Контролировать освещенность в группе.  Чередовать занятия, дающие интенсивную нагрузки на зрение, с двигательной деятельностью.  Проводить диагностику состояния стопы, осанки детей. Снабжать родителей комплексами упражнений для их ребенка. Следить за обувью; позой детей за столом. |
| **6. Поддерживать потребность в спонтанной двигательной активности, создавать условия для переживания «мышечной радости»** | Соблюдать режим прогулок. Давать возможность ребенку во время прогулок свободно двигаться.  Ввести семейную традицию занятий физкультурой, приобщать ребенка к ходьбе на лыжах, коньках, спортивным играм, плаванию | Создавать условия для спонтанной двигательной активности в группах детского сада.  Проводить физкультурные занятия, двигательные пятиминутки после интенсивной интеллектуальной загрузки в течение дня. |
| **7. Оказывать информационно-просветительскую поддержку родителям в вопросах оздоровления и формирования здорового образа жизни детей и взрослых** | - активное участие в оформлении стенгазет, альбомов, информационных стендов, рекламных буклетов с информацией о мероприятиях, направленных на обеспечение здорового образа жизни, оздоровление дошкольника  - Создание презентаций родителями о семейных традициях для выступления на родительских собраниях, конференциях;  - Активное участие в спортивных мероприятиях ДОУ | Использование разных видов рекламы:  - Публикация информации об оздоровительной работе учреждения в адресных справочниках;  - Размещение информации по формированию потребности к здоровому образу жизни у детей и родителей на сайте ДОУ в системе Интернет;  - Установка рекламных щитов возле детского сада и на оживленных трассах города о работе ДОУ по оздоровлению и привитию потребности к здоровому образу жизни у детей и взрослых;  - Публикация информации о работе ДОУ в местной печати;  - Демонстрация содержательной информации и рекламных роликов на местном телевидении;  - Разработка рекламных буклетов ДОУ;  - Подготовка и рассылка адресных писем для семей, имеющих детей дошкольного возраста, не посещающих детский сад, с информацией по оздоровлению детей;  - Выпуск поздравительных сувениров к празднику для родителей с символикой детского сада и здорового образа жизни. |