МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9» города Бийска

 Принята решением Совета МБДОУ

 МБДОУ «Детский сад № 9» протокол

######  №\_\_1\_\_\_ от «08» августа 2019г.  Заведующий \_\_\_\_\_\_\_Новичкова С.В.

Оздоровительная программа

«Здоровый малыш»

Автор составитель:

заведующий

Новичкова Светлана Викторовна

старший воспитатель

Федак Ирина Владимировна

 Бийск—2019



Содержание

Раздел 1

1.1. Общие положения…………………………………………………………....3

1.2. Цель программы……………………………………………………………...5

1.3. Законодательно-нормативное обеспечение программы…………………..6

1.4. Ожидаемые результаты……………………………………………………...7

1.5. Участники программы……………………………………………………….8

1.6. Субъекты программы………………………………………………………..9

1.7. Материально-техническое обеспечение МБДОУ………………………...10

Раздел 2

Основные принципы программы……………………………………………….11

Раздел 3

Основные направления работы…………………………………………………13

Раздел 4

Пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:…………………………………………………………………………...14

4.1. Совершенствование физического воспитания детей:

* 1 блок - Мониторинг состояния здоровья воспитанников…………….15
* 2 блок -Организация рационального питания.…………………………16
* 3 блок - Организация рациональной двигательной активности.……...17
* 4 блок - Создание представлений о здоровом образе жизни.…………21
* 5 блок - Оздоровительно-профилактическая работа.…………………22
* 6 блок - Летне-оздоровительные мероприятия.………………………..30

4.2.Совершенствование профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения………………………………………………….36

4.3. Взаимодействие МБДОУ и семьи по воспитанию здорового ребенка….39

4.4. Организация здоровьесберегающей среды………………………………..40

Литература……………………………………………………………………….41

Раздел 1

1.1. Общие положения

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является особенно актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, грамотности родителей в вопросах здоровьесбережения, экологической обстановки, уровня развития здравоохранения и образования.

Дошкольный возраст характеризуется стремительным развитием физических и психических функций, которые становятся фундаментом всей последующей жизни. Именно поэтому вопросы сохранения и укрепления здоровья детей в дошкольных учреждениях в последние годы стали наиболее актуальны.

# В соответствии с Законом РФ  «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ Статья 28.  Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации: образовательная организация создает необходимые условия для охраны и укрепления здоровья, организации питания обучающихся и работников образовательной организации.

В настоящее время имеются данные, согласно которым только 14% из каждой тысячи детей в возрасте до 15 лет могут считаться практически здоровыми. Остальные либо имеют выраженные отклонения в состоянии здоровья (50%), либо страдают хроническими заболеваниями (35%).

В нашем ДОУ наблюдается тенденция снижения количество воспитанников с 1 группой здоровья: 2017 год - 25%, 2018 год - 19%, 2019 год -18%, и увеличение количества воспитанников с 3 группой здоровья: 2017 год – 4%, 2018 год – 5,5%, 2019 год – 6%. За последние три года увеличилось количество заболеваемости: 2017 год – 10%, 2018 год – 13%, 2019 год – 16%.

Поэтому возникла необходимость в систематизации работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников с применением здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

Осуществление здоровьесберегающей деятельности в психолого-педагогической деятельности является основным требованием к дошкольным образовательным учреждениям.

Дошкольное образовательное учреждение - первая ступень, обеспечивающая развитие дошкольника в полноценную и гармоническую личность. Это возможно лишь при условии обеспечения физического здоровья, психоэмоционального благополучия ребенка, формирования потребности детей в здоровом образе жизни.

Программа «Здоровый малыш» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников, определяет основные направления, задачи, план мероприятий и реализацию их в течение пяти лет.

1.2. Цель программы

Цель программы: создание условий в ДОУ для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования культуры здорового образа жизни детей, педагогов и родителей.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности в здоровом образе жизни.
3. Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и двигательных навыков и умений.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.
5. Повышение профессиональной компетентности педагогов через овладение оздоровительных технологий.
6. Разработка и обоснование инновационной модели управления оздоровления детей и педагогического коллектива через взаимодействие с социальными институтами.
7. Активизация педагогического потенциала семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

1.3. Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании». Статьи 28 п.15, 16, п. 2 ч. 6.
2. Конституция РФ статьи 38, 41, 42, 43.
3. Конвенция о правах ребенка.
4. Приказ Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской федерации»
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.03.2008 года.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт

# дошкольного образования, [Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155.](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/)

1. Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13 .
3. Устав МБДОУ «Детский сад № 9».
4. Оздоровительная программа на 2019-2023 гг.

1.4. Ожидаемые результаты

1. Снижение уровня заболеваемости детей ежегодно на 2% и рост физических показателей детей, осознанное отношение детей к своему здоровью.
2. Мотивированность в сохранении и укреплении здоровья, потребности в здоровом образе жизни всех участников воспитательно-образовательного процесса.
3. Повышение качества выполнения основных видов движения на 3% ежегодно.
4. Организация оптимального двигательного режима с учетом возрастных особенностей детского коллектива.
5. Транслирование опыта педагогической деятельности по применению оздоровительных технологий в оздоровительно-образовательном процессе коллегам в ДОУ, на городских методических объединениях по физическому развитию, раннему возрасту; научно-практических конференциях, СМИ.
6. Взаимодействие с социальными институтами в вопросах здоровьесбережения.
7. Формирование культуры здоровья дошкольников в семье посредством использования здоровьесберегающих технологий.

1.5. Участники программы

Руководитель программы – заведующий МБДОУ «Детский сад № 9»

Новичкова Светлана Викторовна

Совет программы:

Старший воспитатель – Федак Ирина Владимировна

Инструктор по физической культуре – Дремова Ксения Александровна

Воспитатель – Сысоева Татьяна Сергеевны

Воспитатель – Поклонова Олеся Сергеевна

1.6. Субъекты программы

1. Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
2. Родители (законные представители) воспитанников, посещающих дошкольное учреждение.
3. Педагогический коллектив дошкольного образовательного учреждения.

1.7. Материально-техническое обеспечение МБДОУ

Материально-техническое обеспечение в МБДОУ «Детский сад № 9» соответствует Федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования.

В ДОУ имеется:

* спортивный зал;
* бассейн;
* сауна;
* музыкальный зал;
* зимний сад;
* физкультурные уголки в группах;
* спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: прыжковая яма, «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой, оборудование для игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* медицинский кабинет;
* процедурный кабинет;
* изолятор;
* картотеки подвижных игр для всех возрастных групп с необходимыми атрибутами;
* картотеки для развития основных видов движения для всех возрастных групп, картотеки физкультминуток и пальчиковых игр, гимнастики после дневного сна.

Раздел 2

Основные принципы программы

1. Принцип научной обоснованности и практической применимости предполагает соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом иметь возможность реализации в массовой практике дошкольного образования.
2. Принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности (позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»).
3. Принцип единства позволяет обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения, навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию образовательных областей.
4. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.
5. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.
6. Принцип специфичности предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
7. Принцип адекватности предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.
8. Принцип системности – выработка определенной системы работы в подаче знаний о здоровье и здоровом образе жизни с учетом использования их в практической деятельности детей;
9. Принцип индивидуализации – учет индивидуально-типологических, психо-эмоциональных и возрастных особенностей старших дошкольников;
10. Принцип деятельностного подхода – организация активной деятельности дошкольника, направленной на постепенное осознание необходимости быть здоровым человеком, для того чтобы быть успешным в обучении и общении со сверстниками;
11. Принцип гуманистической направленности *–* чуткое и внимательное отношение к личным чувствам и эмоциям каждого ребенка. Педагогическое общение должно быть направлено на эффективность обучения, на установление гуманных отношений между детьми, на создание здорового психологического микроклимата в группе.
12. Принцип бинарного взаимодействия – активное взаимодействие педагога с детьми в познании сил, возможностей, желаний, определения потенциала, направленного на осознанное сохранение и укрепление здоровья.

Раздел 3

Основные направления работы

1. Совершенствование физического воспитания детей.
2. Совершенствование профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения.
3. Взаимодействие МБДОУ и семьи по воспитанию здорового ребенка.
4. Организация здоровьесберегающей среды.

Раздел 4

Пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

4.1. Совершенствование физического воспитания детей

Совершенствование физического воспитания детей возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания. Осуществляется воспитателями, инструктором по физической культуре, медицинской сестрой, музыкальным руководителем, младшими воспитателями.

Оздоровительная работа с детьми осуществляется по следующим блокам:

1. Мониторинг состояния здоровья воспитанников.
2. Организация рационального питания.
3. Организация рациональной двигательной активности.
4. Создание представлений о здоровом образе жизни.
5. Оздоровительно-профилактическая работа.
6. Летне-оздоровительные мероприятия.

1 блок - мониторинг состояния здоровья воспитанников

Для предупреждения возможных неблагоприятных воздействий при внедрении в воспитательно-образовательном процессе инновационных здоровьесберегающих технологий, программ и методик в ДОУ создана служба педагогического мониторинга. Для эффективной работы в данном направлении ведутся карты индивидуального развития воспитанников. Организовано сотрудничество со специалистами диагностического центра «Мать и Дитя», поликлиникой № 1, психолого-медико-педагогической комиссии МКУ «Управления образования Администрации города Бийска». Ежегодно проводится осмотр детей с целью выявления заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений органов зрения, речи, врач-педиатр и медицинская сестра, изучая анамнез развития ребенка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями. Диагностирование общей физической подготовленности воспитанников в начале и в конце учебного года проводится инструктором по физической культуре совместно с медицинской сестрой.

2 блок - организация рационального питания

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом правильного питания дошкольников в нашем ДОУ служит максимальное разнообразие их пищевых рационов. В повседневные рационы включены все основные группы продуктов - мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйцо, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы, макаронные изделия и другое, с помощью которых можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Организация рационального питания детей в дошкольных группах основана на соблюдении утвержденных наборов продуктов и примерных меню и осуществляется в соответствии с 10-ти дневным меню.

В ДОУ имеется примерное перспективное меню, специально разработанная картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюда, содержания в нем белков, жиров, углеводов. Использование таких карточек позволяет легко подсчитывать химический состав рациона и при необходимости заменить одно блюдо другим, равноценным им по составу и калорийности.

Бракераж готовой продукции проводится регулярно с оценкой вкусовых качеств. При этом осуществляется регулярный медицинский контроль за условиями хранения продуктов и сроками реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока.

Дети получают 3 разовое питание, которое обеспечивает суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80 %.
 График выдачи питания разрабатывается в соответствии с возрастными особенностями детей и рекомендациями, изложенными в базовой программе.
Организация питания детей в дошкольном учреждении сочетается с правильным питанием ребенка в семье. Для этого соблюдаем четкую преемственность между ними. Стремимся к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родителям систематически даем сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в ДОУ.

3 блок - организация рациональной двигательной активности

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и её характером и содержанием.

Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной деятельностью детей, воспитывающихся в разных возрастных группах детского сада. Поэтому возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима детей в дошкольном учреждении, который будет способствовать воспитанию здорового ребёнка и его разностороннему развитию. В основу разработки двигательного режима должен быть положен ряд принципов (оздоровительная направленность, естественное стимулирование  двигательной и интеллектуальной активности) с учётом преемственности и своеобразия педагогических воздействий в разных возрастных группах. Среди них важное место отводится принципу индивидуально дифференцированного подхода, который позволяет обеспечить максимальное развитие каждого ребенка, мобилизацию его активности и самостоятельности.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку.

Рациональное сочетание разных видов деятельности по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно - образовательных и воспитательных мероприятий.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, необходимо определить приоритеты в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит оздоровительным видам двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки при проведении непосредственно образовательной деятельности с умственной нагрузкой, минутки «Шалости», гимнастика после сна, спортивные игры на прогулке.

Второе место в двигательном режиме детей занимает непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности  детей. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию проводится три раза в неделю, одно на воздухе в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Третье место отводится совместной двигательной деятельности: физкультурно-массовым мероприятиям, в которых принимают участие родители, педагоги и воспитанники. К таким мероприятиям относятся неделя здоровья, день здоровья, физкультурные досуги, спортивные праздники в зале, на воздухе и воде, игры - соревнования, спартакиады. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

Все эти мероприятия по физическому развитию в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении. При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Двигательный режим

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Формы организации | Младший возраст | Старший возраст |
| Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
| Оздоровительные виды двигательной деятельности |
| 1 | Утренняя гимнастика | 5-6 мин | 6-8 мин | 8-10 мин | 10 мин |
| 2 | Подвижные игры  | Не менее 2-4 раза в день |
| 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| 3 | Гимнастика после дневного сна | 5-6 мин | 5-8 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| 4 | Физкультурные упражнения на прогулке | Ежедневно с подгруппами |
| 5-7 мин | 8-10 мин | 10 мин | 15 мин |
| 5 | Физкультминутки при проведении непосредственно образовательной деятельности с умственной нагрузкой | 2-3 мин | 3-4 мин | 3-4 мин | 3-4 мин |
| 6 | Спортивные игрына прогулке | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю |
| 10 мин | 10 мин | 15 мин | 20 мин |
| 7 | «Минутки шалости» | Ежедневно фронтально |
| 6-8 мин | 8-10 мин | 8-10 мин | 8-10 мин |
| Непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию |
| 1 | Непосредственно образовательная деятельность по физкультуре | 3 раза в неделю |
| 10 мин | 15 мин | 25 мин | 30 мин |
| 2 | Непосредственно образовательная деятельность по музыке | 2 раза в неделю |
| 3-5 мин | 5 мин | 7-10 мин | 10 мин |
|  | 1 раз в неделю |
| 3 | Кружковая работа «Степ-данс» |  |  | 20-25 мин |  |
| Совместная деятельность |
| 1 | Физкультурные досуги | 1 раз в месяц |
| 20 мин | 20 мин | 30 мин | 30-35 мин |
| 2 | Спортивные праздники (в зале, на воздухе и в воде) | 2 раза в год |
| 20-25 мин | 20-25 мин | 50-60 мин | 50-60 мин |
| 3 | День здоровья | 1 раз в квартал |
|  | Спартакиада  | 2 раза в год |
| 4 | Неделя здоровья | 2 раза в год |
| 5 | Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно индивидуально и подгруппами. |

4 блок - создание представлений о здоровом образе жизни

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Основы здорового образа жизни у дошкольников определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), эмоционально-положительным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Эффективность формирования основ здорового образа жизни у дошкольников обеспечивается следующими педагогическими условиями: организация и насыщение видов деятельности (игры, экспериментирования, познавательной, общения) информацией об основах здорового образа жизни и формирование на этой базе положительного эмоционально-положительного отношения к данному процессу; расширение предметно-пространственной среды для освоения детьми способов ведения основ здорового образа жизни; осуществление сотрудничества дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия.

Показатели и уровни сформированности основ здорового образа жизни у дошкольников характеризуются степенью осведомленности детей об элементах основ здорового образа жизни, способах ведения основ здорового образа жизни, полнотой, системностью и обобщенностью данной информации, степенью овладения способами ведения основ здорового образа жизни, адекватностью, целенаправленностью, инициативностью и самостоятельностью их использования в поведении и деятельности для достижения результатов.

При организации деятельности целесообразна интеграция образовательной области «физическое развитие» с образовательными областями «социально-коммуникативное развитие», «познавательное развитие», «речевое развитие», «художественно-эстетическое развитие».

Она обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развития мелкой моторики. Интеграция проявляется в возможности переноса осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности ребенка, в использовании общих приемов, стимулирую­щих проявления самостоятельности и творческой инициативы.

5 блок – оздоровительно-профилактическая работа

Для того чтобы оздоровительно-профилактическая работа содействовала снижению заболеваемости, повышению иммунной системы, профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата необходимо проводить комплекс мероприятий:

Формы оздоровления детей в условиях ДОУ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Возрастные группы | Количество в день, неделю, месяц | Ответственный | Итоги работы |
| 1 | Мониторинг физического развития и физической подготовленности | Все | 2 раза в год | Воспитатель,инструктор по физической культуре | Результаты диагностики |
| 2 | Диспансеризация | Все | 1 раз в год | медицинская сестра | Результаты диспансеризации, карты здоровья |
| 3 | Нетрадиционные методы оздоровления:музыкотерапия | 2-я младшая,средняя, старшая, подготовительная | 1 раз в неделю | Воспитатели  | Фонотека |
| 4 | Организация вторых завтраков, натуральные соки или фрукты | Все | Ежедневно | медицинская сестра | Схема организации вторых завтраков |
| 5 | Витаминизация  | Все | Ежедневно | медицинская сестра | Диагностика заболеваний |
| 6 | Фитотерапия  | Все | Ежедневно (осенне-весенний период) | медицинская сестра | Диагностика заболеваний |
| 7 | Пальчиковая гимнастика | Все | В непосредственно образовательной деятельности, на прогулке, в свободной деятельности. | Воспитатели | Конспекты,Диагностика заболеваний |
| 8 | Дорожки здоровья | Все | 1 раз в день | Воспитатели | Диагностика заболеваний |
| 9 | Гимнастика для глаз | Все | По 3-5 мин в свободное время | Воспитатели | Диагностика заболеваний |
| 10 | Дыхательная гимнастика | Все | В разных формах оздоровительной работы | Воспитатели | Конспекты,Диагностика заболеваний |
| 11 | Массаж, самомасссаж | Все  | В разных формах оздоровительной работы | Воспитатели | Конспекты,Диагностика заболеваний |
| 12 | Закаливание:* воздухом;
* солнцем;
* водой.
 | Все  | В разных формах оздоровительной работы | Воспитатели, инструктор по физической культуре, медицинская сестра | Диагностика заболеваний |
|  Закаливание: в сауне | 2-я младшая,средняя, старшая, подготовительная | 1 разв неделю | Инструктор по физической культуре, медицинская сестра | Диагностика заболеваний |

Система эффективного закаливания

Один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний является - закаливание, которое может проводиться при определенных условиях:

* закаливание в детском саду должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
* закаливание в детском саду начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенного понижения воды, например, в ванночках для ног или температуры в помещении;
* закаливание в детском саду должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка, за который во многом ответственен воспитатель. Воспитатель должен показывать пример - если нужно растереть руки снегом, то дети сделают это упражнение намного охотнее под руководством воспитателя, который и сам выполняет это упражнение.

Закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

* если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;
* если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;
* карантин в детском саду;
* повышенная температура у ребенка вечером;
* страх у ребенка перед закаливанием.

Формы закаливания

1.Закаливание воздухом

* сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;
* облегчённая одежда (при температуре воздуха не ниже 18-20º С);
* утреннюю гимнастику в хорошо проветренном помещении и в соответствующей одежде (х/б носки, облегчённая одежда);
* систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды
* сон при открытых фрамугах;
* воздушные ванны;
* хождение босиком.

2.Закаливание водой

* ходьба босиком по мокрой солевой дорожке;
* умывание прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и шеи. Растирание махровой рукавицей;
* полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1º С, доводя до 18º С;
* обливание ног.

 3.Закаливание солнцем

* отдыхом в тени;
* солнечными ваннами;

4.Закаливание в сауне

Оздоровительные свойства водяного пара были извест­ны многим народам. Сократ утвер­ждал: «Баня очищает не только тело, но и всё мое суще­ство». На Руси баня издревле использовалась для борьбы с недугами. В баню шли здоровые, чтобы не заболеть; туда вели больных, чтобы прогнать ломоту из костей и выбить хворь. Встречая знакомого, идущего из бани, его непре­менно приветствовали: «С легким паром!»

Баня также является гигиеническим средством поддер­жания чистоты тела. Во время нахождения в парильне лучше функционируют сальные и потовые железы, уси­ливаются кровоснабжение и обменные процессы.

Кожа, которая выполняет защитную, выделительную и терморегуляторную функции, очищается от жира, пота, ныли, становится гладкой, эластичной.

Баня улучшает, стимулирует и тонизирует деятель­ность всего организма, благотворно воздействует на сердечнососудистую и костно-мышечную систему, улуч­шает общее самочувствие. Установлено, что в парной бане у человека усиливается кровоток. В крови под воздействием банных процедур увеличивается содержание гемоглобина, число лейкоцитов, а также эритроцитов, снабжающих органы кислородом. Повышается сопротив­ляемость организма, в том числе болезнетворным микро­бам.

Все эти процессы изучал в свое время русский физио­лог И.Р.Тарханов. Им было установлено, что в бане, бла­годаря притоку крови на периферию, кожа краснеет, масса тела за счёт потери воды уменьшается, температура тела временно повышается. Подобные изменения для здоровья не опасны. Обычно уже через час деятельность сердечнососудистой системы нормализуется. Другая реакция организма - активизация дыхания. Оно становится чаще и глубже. Вместе с тем установлено: газообмен в клетках и в крови резко снижается. Таким образом, легкие в бане выполняют, главным образом, терморегуляторную роль. Чудо-пар положительно воздействует на костно-мы­шечную систему. Сауна может являться профилактикой травм. Закаливание с помощью сауны уменьшает риск повреждения мышц и суставов и повышает переносимость низких температур.

В условиях парной бани ускоряются процессы обмена и восстановления после физических нагрузок.

Баня оказывает благотворное действие на почки и эндокринные железы. Целебный жар благотворно влияет на центральную и периферическую нервную систему, а значит, и на психику человека. Сауна используется при про­филактике неврозов и психоневрозов, которые появля­ются при постоянной спешке, шуме, значительной физи­ческой утомляемости и т.д. Сауна может дать хороший эффект, т.к. способствует отдыху, ликвидации утомляе­мости, достижению соматического и душевного покоя. Кроме того, баня отлично тренирует терморегуляторный механизм - следовательно, повышает устойчивость орга­низма к неблагоприятным факторам внешней среды. С применением сауны снижается частота заболеваний верх­них дыхательных путей и воспаление миндалин инфекци­онной природы.

В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» п.12.8., при использовании сауны с целью закаливания и оздоров­ления детей необходимо соблюдать следующие требования:

* площадь термокамеры должна быть не менее 9,0 м2;
* в термокамере следует поддерживать температуру воздуха в пределах 60 – 700 С, при относительной влажности – 15 – 20%;
* во время проведения процедур необходимо избегать прямого воздействия теплового потока от калорифера на детей;
* калориферы устанавливают в специальном углублении и обязательно используют деревянные загородки для частичного ограждения теплового потока;
* при размещении термокамеры в помещении бассейна необходимо предусмотреть тамбур площадью не менее 6 м2, чтобы исключить влияние влажного режима бассейна на температурно-влажностный режим термокамеры;
* продолжительность первого посещения ребенком сауны не должна превышать более 3 мин.;
* после пребывания в сауне ребенку следует обеспечить отдых в специальной комнате и питье (чай, соки, минеральная вода).

Присутствие медицинского персонала при проведении занятий в бассейне и при приеме детьми процедур в сауне обязательно.

Оздоровление детей в дошкольных учреждениях в ус­ловиях бассейн - сауна можно начинать с 3-4 лет, в зави­симости от индивидуальных особенностей.

Процедура начинается с приема гигиенического и кон­трастного душа. Тело после душа насухо вытирают поло­тенцем.

Для первой возрастной группы (3-4 года) первый заход в термокамеру рекомендуется проводить при температуре воздуха в ней от 50° С, относительной влажности до 10-15% , с продолжительностью пребывания на первой полке (лучше в положении лежа) в течение 3-4 минут. У каждо­го ребенка имеется с собой подстилка (махровое по­лотенце или простыня), платок или марля для вытирания пота, на голове шерстяная шапочка.

Ноги детей при нахождении в термокамере должны быть на одном уровне с телом, поэтому наилучшее положение -лежа, или хотя бы сидя, так как температура воздуха на раз­ных уровнях значительно отличается - до 10° С и более.

За состоянием детей в сауне ведет наблюдение медсест­ра, находясь в термокамере или через смотровое окно в ее двери. При появлении начале процедуры испарины или бледности у ребенка, его выводят на некоторое время в комнату отдыха. Находясь в термокамере, дети вы­полняют простые дыхательные упражнения, пальчиковые игры. По оконча­нии первого захода дети выходят в ком­нату отдыха, где проводят 10 минут, при желании они могут выпить воды. Температура воз­духа в предбаннике достигает 22-24° С.

Второй заход проводится при температуре воздуха в термокамере 55-60° С, длительность пребывания до 5-6 минут. Потом дети идут в бассейн, плавают в спокойном темпе или играют в воде в течение 1,5-2 минут при температуре 27-28° С, затем принимают гигиенический душ (36-38° С), обтирают­ся и после короткого отдыха (до 5 минут) опять идут в тер­мокамеру.

Длительность третьего захода — до 3-4 минут при температуре воздуха в термокамере 65-70° С. После это­го дети идут в бассейн, где спокойно играют или плава­ют в течение 2-3 мин. Затем принимают контрастный душ. При первых процедурах разница температур воды не должна превышать 2-3° С. Через 10-12 процедур она доводится до 8-12° С. Процедура всегда заканчивается более прохладной водой. Надо отметить, что контрастный душ не только усиливает закаливающий эффект сауны, но и повышает работоспособность детей, оставляет положительный эмоциональный настрой. Пос­ле сушки волос дети надевают халаты и идут в фитобар, где проводят 15-20 минут, пьют чай из настоев трав. Пос­ле сауны детям следует дать достаточное количество пи­тья (В. М. Боголюбов). Для группы (6-8 детей) длитель­ность всей процедуры сауна - бассейн - фитобар дости­гает 1 часа. Частота посещений - 1 раз в неделю.

Для второй возрастной группы (4-5 лет) первый заход в термокамеру проводится при температуре воздуха — от 60° С с продолжительностью пребывания на первой полке в те­чение 5-6 минут. По окончании первого захода дети отдыхают до 10 ми­нут.

Второй заход проводится при температуре воздуха в тер­мокамере 65-70° С, длительность пребывания не должна пре­вышать 7-8 минут, после чего дети плавают в бассейне в те­чение 1,5-2 минут при температуре 27-28° С, затем прини­мают гигиенический душ (36-38° С), обтираются и после короткого отдыха (до 5 минут) опять идут в термокамеру.

Длительность третьего захода доходит до 5-6 минут при температуре воздуха в термокамере 70-75° С, после чего дети идут в бассейн на 2-3 мин. По окончании сеанса они прини­мают контрастный душ. При первых процедурах разница температур воды не должна превышать 3-4° С. Через 10-12 процедур она доводится до 10-15° С.

Для детей более старшего возраста (5-7 лет) применя­ется сходная методика посещений сауны - бассейна. В термокамере температура воздуха может быть выше на 10-12° С, температура воды в бассейне 27° С (при пер­вых посещениях), затем 25° С. Контраст температур воды в душе постепенно доводится до 15-16° С. После 3-4 посещений сауны, во время второго и третьего захо­дов в термокамеру детям можно находиться на второй полке (Ю.Ф. Змановский).

Прежде чем посещать бассейн - сауну, все дети должны пройти медицинский осмотр.

Схема закаливания.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Осень | Зима | Весна | Лето |
| 2 – 3 года | ☺∆ ○ | ∆ ○ t | ∆⌂ ○ | ☼∆⌂≈ ○◊ |
| 3 - 4 года | ☺∆⌂≈ ○ ۝ | ☺∆≈ ░ ○ t ۝ | ☺∆⌂≈ ░ ○ ۝  | ☼∆⌂≈ ○◊ ۝ |
| 4 - 5 лет | ☺∆⌂≈ ○ t ۝ | ☺∆≈ ░ ○ t  | ☺∆⌂≈ ░ ○ ۝ | ☼∆⌂≈ ○◊ ۝ |
| 5 - 7 лет | ☺∆⌂≈ ○ t ۝ | ☺∆≈ ░ ○ t ۝ | ☺∆⌂≈ ░ ۝ | ☼∆⌂≈ ○◊ ۝ |

Условные обозначения:

≈ - топтание по мокрой дорожке

◊- утренний прием и гимнастика на свежем воздухе

○- воздушные ванны

☺ - воздушные ванны с упражнениями

░ - контрастные воздушные ванны

⌂- сон с доступом свежего воздуха ( +170 - +190 )

t - прогулки в холодную погоду

∆ - умывание в течение дня холодной водой

 ۝ - полоскание горла прохладной водой

☼ - солнечные ванны

 - сауна

Таким образом, системное внедрение здоровьесберегающих технологий несомненно способствует позитивному изменению всех сфер организма у дошкольников.

6 блок - летне-оздоровительные мероприятия

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить удивительный, прекрасный мир растений и животных. Летом природа представляет большие возможности для развития познавательных способностей дошкольников

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия  | Сроки | Ответственные |
| Психолого-педагогическая деятельность |
|  | Календарное планирование согласно методическим рекомендациям «Особенности планирования воспитательно-образовательной работы в летний период». | В течениелетне-оздоровительного периода | Воспитатели, старший воспитатель |
|  | Непосредственно образовательная деятельность ежедневно (музыка, физкультура, изодеятельность) согласно основной общеобразовательной программе. | Июнь- август | Музыкальный руководитель, старший воспитатель, воспитатели |
|  | Музыкальные и спортивные развлечения 1 раз в неделю согласно планам музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. | В течениелетне-оздоровительного периода | Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, старший воспитатель. |
|  | Создание условий для развития творческой игровой деятельности. | В течениелетне-оздоровительного периода | Воспитатели  |
|  | Работа с детьми по предупреждению бытового и дорожного травматизма: беседы, развлечения, игры по ознакомлению с правилами дорожного движения, экскурсии. | В течениелетне-оздоровительного периода | Воспитатели  |
|  | Экологическое воспитание детей: беседы, прогулки, экскурсии в ближайшее природное окружение, наблюдения, эксперименты с живой и неживой природой, труд на участке, в цветнике и на огороде. | В течениелетне-оздоровительного периода | Воспитатели  |
| Оздоровительная работа с детьми |
|  | Максимальное пребывание детей на свежем воздухе (утренний приём, гимнастика, непосредственно образовательная деятельность по физкультуре, прогулки, развлечения) | В течениелетне-оздоровительного периода | Воспитатели  |
|  | Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе путём расширения ассортимента выносным оборудованием. | Июнь,август | Заведующий, старшийвоспитатели ,воспитатели |
|  | Осуществление различных видов закаливания в течение дня (закаливание водой, солнцем, воздухом)  | В течениелетне-оздоровительного периода | Старшая медицинская сестра, старший воспитатель,воспитатели |
|  | Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных видов движений на прогулке. | В течениелетне-оздоровительного периода | Инструктор по физической культуре,воспитатели |
|  | Ежедневное включение в меню свежих фруктов, соков. | В течениелетне-оздоровительного периода | Старшая медицинская сестра |

Содержание работы в летне-оздоровительный период

|  |
| --- |
| Профилактическая работа |
|  | Инструктаж с сотрудниками детского сада:* по организации охраны жизни и здоровья детей;
* по предупреждение детского травматизма, ДТП;
* по охране труда и выполнению требований техники безопасности на рабочем месте;
* по профилактике пищевых отравлений и кишечных инфекций.
 | Май, июнь | Заведующий, старший воспитательмедицинская сестра |
|  | Собеседование с воспитателями:* по правильной организации закаливающих процедур;
* по оказанию первой помощи.
 | Июнь | медицинская сестра |
|  | Оформление санитарных бюллетеней:* «Кишечная инфекция»;
* «Профилактика глазного травматизма»;
* «Овощи, фрукты. Витамины».
 | Июнь –август | медицинская сестра |
|  | Беседы с детьми:* «Болезни грязных рук»;
* «Ядовитые грибы и растения»;
* «Как уберечься от пагубного воздействия солнца»;
* «Что можно и что нельзя»;
* «Наш друг – светофор»;
* «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»
 | Июнь,август | медицинская сестра, воспитатели |
| Контроль и руководство оздоровительной работой |
|  | Смотр-конкурс по подготовке групп и участков к летне-оздоровительному периоду | Май  | Заведующий, старший воспитатель |
|  | Утренний приём (гимнастика на воздухе, прогулки). | В течениелетне-оздоровительного периода | Старший воспитатель, медицинская сестра |
|  | Проверка наличия и сохранности выносного материала. | В течениелетне-оздоровительного периода | Старший воспитатель |
|  | Выполнение инструкций. | В течениелетне-оздоровительного периода | Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра |
|  | Организация питания:* формирование культурно-гигиенических навыков;
* документация по питанию, перспективное меню;
* витаминизация, контроль калорийности пищи
 | В течениелетне-оздоровительного периода | Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра |
|  | Закаливание.Проведение спортивных игр и досугов. | В течениелетне-оздоровительного периода | Старший воспитатель, медицинская сестра |
|  | Планирование и организация познавательной деятельности детей. | В течениелетне-оздоровительного периода | Старший воспитатель |
|  | Организация работы по изучению ПДД | В течениелетне-оздоровительного периода | Старший  воспитатель |
|  | Работа с родителями | В течениелетне-оздоровительного периода | Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра |
| Методическая работа |
|  | Консультации для воспитателей:* «Особенности планирования воспитательно-оздоровительной работы в летний период»;
* «Оздоровление детей в летний период»;
* «Подвижные игры на участке летом»;
* «Организация работы по развитию движений на прогулке».
 | МайИюньАвгуст | Старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре |
|  | Выставка методических пособий, статей и журналов по работе с детьми в летний период. | Июнь | Старший воспитатель |
|  | Индивидуальная работа с воспитателями  | В течениелетне-оздоровительного периода | Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра |
|  | Оформление предметно развивающей среды в каждой возрастной группе | До 1августа | Воспитатели |
| Работа с родителями |
|  | Оформление «Уголка для родителей» в группах:* режим дня, сетка непосредственно образовательной деятельности;
* рекомендации по воспитанию детей летом;
* «Профилактика солнечного теплового удара»;
* «Профилактика кишечных инфекций»;
* «Опасные предметы дома»;
* «Осторожно растения!»;
* «Безопасность на дорогах».
 | ИюньАвгуст  | Воспитатели, медсестра |
|  | Консультация для родителей вновь поступивших детей «Адаптация детей к условиям детского сада». | Июньавгуст | медицинская сестра, старший воспитатель |
|  | Участие родителей в озеленении участка и ремонте групп. | В течениелетне-оздоровительного периода | Воспитатели |

4.2.Совершенствование профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения

Одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей - работа с педагогами.

Методическая работа с педагогами осуществляется по следующим направлениям:

* организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
* изучение и внедрение в практику работы передового педагогического, медицинского опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
* диагностика состояния здоровья и уровня физического развития дошкольников;
* пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;
* систематическое повышение квалификации педагогов по проблеме укрепления здоровья и физического развития дошкольников;
* организация развивающего обучения на занятиях по плаванию.

Формы работы:

* участие в работе городских методических объединениях по физическому развитию, раннему возрасту;
* обобщение опыта работы по адаптации детей раннего возраста, по физическому развитию;
* педагогические советы (педагогические ринги, мастер – классы, деловые игры, круглые столы, КВН, викторины);
* курсы повышения квалификации;
* семинары-практикумы;
* изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании;
* участие в городских, краевых, всероссийских конкурсах профессионального мастерства по вопросам здоровьесбережения.

Функциональные обязанности работников ДОУ

Заведующий ДОУ:

* общее руководство по внедрению программы «Здоровый малыш»
* анализ реализации программы - 2 раза в год;
* контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

* проведение мониторинга (совместно с педагогическими кадрами);
* контроль за реализацией программы.

Инструктор по физической культуре:

* определение показателей двигательной подготовленности детей;
* внедрение здоровьесберегающих технологий;
* коррекция отклонений физического развития;
* включение в непосредственно образовательную деятельность:

- упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия;

- упражнений на релаксацию;

- дыхательных упражнений;

* закаливающие мероприятия:

- сниженная температура воздуха;

- босоногохождение;

- облегченная одежда детей;

* проведение спортивных праздников, досугов, дней, недель здоровья;
* формирование культуры здоровья дошкольников.

Инструктор по плаванию:

* определение показателей двигательной подготовленности детей;
* внедрение здоровьесберегающих технологий;
* непосредственно образовательная деятельность по плаванию, дыхательные упражнения;
* закаливание:

- в сауне;

- в воде.

* проведение спортивных праздников, досугов, дней, недель здоровья;
* формирование культуры здоровья дошкольников.

Воспитатели:

* внедрение здоровьесберегающих технологий (закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомасссаж, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, кинезиологическая гимнастика, упражнения на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки, гимнастика после дневного сна; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка личностно-ориентированное воспитание и обучение детей);
* проведение с детьми оздоровительных мероприятий:

- непосредственно образовательная деятельность;

- утренняя гимнастика;

- спортивные досуги, праздники, развлечения;

- подвижные игры,

- прогулки;

- «Минутка шалости»;

- целевые прогулки;

* формирование культуры здоровья дошкольников.

Старшая медсестра:

* формирование культуры здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей;
* организация рационального питания детей;
* иммунопрофилактика;
* лечебные мероприятия;
* фитотерапия;
* закаливание;
* реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

Заведующий хозяйством:

* создание материально-технических условий;
* контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Здоровый малыш»;
* создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
* обеспечение ОБЖ.

4.3. Взаимодействие МБДОУ и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Одним из направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Взаимодействие ДОУ с семьей - это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. Совместную работу с семьей строим на принципах: добровольности, компетентности, современности, единства, системности и последовательности, преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и к каждой семье.

В ДОУ ведется активная работа с семьями воспитанников: оформляются стенды, папки-передвижки, где представлены рекомендации по оздоровительным, закаливающим мероприятиям, режимом дня, возрастным особенностям детей; проводятся родительские собрания, консультации, семинары по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний, родители принимают активное участие в физкультурных праздниках и досугах.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Неделя открытых дверей.
4. Экскурсии по ДОУ для вновь прибывших.
5. Показ непосредственно образовательной деятельности для родителей.
6. Организация совместных дел.

4.4. Организация здоровьесберегающей среды

1. Обновление материально-технической базы:

* пополнение столов и стульев для групп в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
* пополнение мягкого инвентаря: матрацев, подушек, одеял, полотенец;
* приобретение общего кварца в спортивный зал;
* пополнение спортивного зала инвентарем: мячами разных размеров, обручами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками.

 2. Преобразование развивающей предметно-пространственной среды:

* оборудование спортивной площадки: «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе;
* восстановление уголков уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

Литература:

1. Белкина, Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Практическое пособие [Текст] / Л.В. Белкина. - Воронеж «Учитель», 2004. - 236с.
2. Береснева, З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст] / З.И. Береснева.- М.: ТЦ Сфера, 2005. - 32с.
3. Кочеткова, Л.В.Оздоровление детей в условиях детского сада [Текст] / Л.В.Кочеткова.- М.: ТЦ Сфера, 2008. - 112с.
4. Павлова, М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий [Текст] / М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. -Волгоград: Учитель, 2009. - 186с.
5. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ [Текст] / Т.А.Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 176с.
6. Кудрявцев, В.Т., Егоров, Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие [Текст] / В.Т.Кудрявцева, Б.Б. Егорова. - М.: Линка-Пресс, 2000. - 296с.