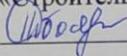
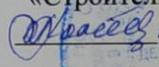


«Согласовано»
Председатель
Управляющего совета
МАДОУ «ЦРР - Детский сад №91
«Строитель» г. Улан-Удэ
 А.В. Оболова

«Утверждаю»:
Заведующая МАДОУ
«ЦРР – Детский сад №91
«Строитель» г. Улан-Удэ
 Л.М. Убогаева



**Модифицированная оздоровительная программа
«Расти, малыш, здоровым!»
для детей дошкольного возраста
МАДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №91
«Строитель» г. Улан-Удэ**

«Принято»
На педагогическом совете ЦРР №91
Протокол № 24
от « 20 » 12 20 20 г.

Содержание:

Введение

1. Общее содержание модифицированной оздоровительной программы «Расти, малыш, здоровым!» для детей дошкольного возраста
2. Мониторинг результатов работы ЦРР по вопросам охраны жизни и здоровья детей
3. Приложение

Введение

Воспитание жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных стратегических задач развития нашей страны. Проблема физического и психического здоровья детей является глобальной. Особую актуальность она приобрела в современных российских условиях, где высокие показатели детской заболеваемости приобрели характер устойчивой и прогрессирующей тенденции.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете отношение государства к проблемам здоровья.

По данным научных исследований около 90% детей дошкольного возраста в России имеют различные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу здоровья.

По мнению специалистов, причинами негативной тенденции является ряд факторов социального характера, в том числе недостаточная физическая активность детей. Эффективность механизмов здоровья зависят от самого человека, его отношения к своему здоровью и здоровью других людей. Но установка на здоровье формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении и формировании навыков здорового образа жизни с самого раннего детства.

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Поэтому в ЦРР необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, создании определенных условий.

Программа основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях; направлена на охрану и укрепление здоровья детей и воспитание у них основ культуры здоровья.

Модифицированная оздоровительная программа «Расти, малыш, здоровым!» для детей дошкольного возраста

Цель программы - *сохранение и укрепление здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса.*

Цель оздоровительной работы — создание условий для охраны и укрепления психофизиологического здоровья детей и их эмоционального благополучия; создание устойчивой положительной мотивации у дошкольников к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Основные задачи:

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у них потребности в здоровом образе жизни.
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям физкультурно-оздоровительными средствами;
- развитие функциональных возможностей детского организма: стойкости, выносливости, и защитных свойств;
- обеспечение оптимального двигательного режима для детей, посещающих ЦРР;

- профилактика психосоматических заболеваний.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- популяризация здорового образа жизни среди детей и родителей, формирование у них навыков здорового образа жизни посредством внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную деятельность;

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Организационные задачи:

- внедрение оздоровительно-воспитательной системы, направленной на осуществление комплексного подхода в воспитании гармонично развитой личности;
- создание в ЦРР условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников;
- создание материально-технической базы, условий для благоприятного развития детей, охраны их здоровья и благополучия;
- разработка и внедрение комплексной системы профилактических мероприятий по оздоровлению детей дошкольного возраста в ЦРР;
- организация психолого-педагогического мониторинга отслеживания результатов педагогических воздействий.

Законодательно-нормативное обеспечение программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Республики Бурятия «Об образовании»;
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 27 октября 2011 года N 2562;
- Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ЦРР) СанПиН 2.4.1.2660-10;
- «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения». Инструктивно - методическое письмо Минобрнауки РФ от 2000 г.,
- Приказ Министерства образования РФ и Министерства здравоохранения РФ от 30.06.92 г. 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»,
- Приказ Минздрава России от 04.04.2003 № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательного учреждения»;
- Информационное письмо Минздрава РФ от 04.02.91г. «Формирование базового ассортимента лекарственных средств для медпунктов детских дошкольных и школьных учреждений»,
- Информационное письмо Минздрава РФ от 23.07.92 г. № 22-02-02/334 «Основные направления использования фитотерапевтических мероприятий в детских организованных коллективах»,
- Методические рекомендации Минздрава, Института питания АМИ «Питание детей в детских дошкольных учреждениях»;
- Приказ Министерства образования МО от 04.03.2009 N 448;
- Устав ЦРР № 91 «Строитель».

Программно - методическое обеспечение оздоровительной работы

- Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р. Б. Стеркина, О. Л. Князева, Н. Н. Авдеева;
- Программа «Здоровье» (автор В. Г. Алямовская);
- Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» М.Л. Лазарев;
- «Принципы развивающей педагогики оздоровления» В.Т. Кудрявцев;
- Старт: программа физического развития и воспитания детей. Яковлева Л., Юдина Р.

Объекты программы

- Дети дошкольного образовательного учреждения,
- Семьи детей, посещающих ЦРР № 91,
- Коллектив детского сада.

Ожидаемые результаты

1. Привитие навыков здорового образа жизни всем участникам образовательного процесса в ЦРР. Использование полученных знаний и сформированных умений в определенной ситуации.
2. Овладение навыками самооздоровления.
3. Развитие основных физических и психических процессов, формирование устойчивого эмоционального состояния у детей.
4. Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств)
5. Создание благоприятного психологического климата в ЦРР с преобладанием положительных эмоций.
6. Снижение уровня заболеваемости.

Методологические основы программы

1. Теория, концептуальные положения Ю.Ф. Змановского – в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы:
 - здоровый ребенок - идеальный эталон и практически достижимая норма детского развития;
 - оздоровление - это совокупность лечебно-профилактических мер, форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей;
 - работа по развитию здоровья должна вестись как медицинскими, так и психолого-педагогическими методами;
 - ключевым принципом оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.
2. Опора на концепцию формирования культуры здоровья и традиций здорового образа жизни, предложенную А.А. Дмитриевым и И.Ю. Жуковиним:
 - целостность и систематичность приобретаемых воспитанниками знаний валеологического характера;
 - формирование практических навыков и умений валеологического характера;
 - систематичный контроль за состоянием здоровья и развития воспитанников.
- Система валеологической работы подразумевает ответственность всего педагогического коллектива за уровень физического развития, состояния здоровья и формирование культуры ЗОЖ детей и требует научно-методического подхода к воспитательно-образовательному процессу.
3. Концептуальные положения Р. Стеркиной, Н. Авдеевой, О. Князевой - основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста,
4. Концепция и теория личностно-ориентированного образования - Е.В.

Бондаревская, В.Т. Фоменко.

5. Опора на примерную общеобразовательную программу «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. - Москва: Мозаика – Синтез, 2010.

Основные принципы программы

- **наглядности** - обеспечение связи между абстрактным и конкретным (необходимо не только говорить на темы оздоровления, но и действовать, показывать пример своим поведением);
- **доступности** - содержание и способы взаимодействия в ОП должны быть понятными и доступными;
- **учет возрастных, индивидуальных и личностных особенностей всех участников ОП;**
- **систематичности и последовательности:** постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных норм и правил;
- **занимательности** - необходимо вовлекать всех участников ОП и социум в целенаправленную деятельность, используя принцип занимательности;
- **комплексности** - все цели и задачи необходимо планировать с учетом всех условий и факторов: состояния здоровья, индивидуальных особенностей, вида занятия и т.д.;
- **сотрудничества** - предусматривает сотрудничество всех служб ЦРР, участников ОП;
- **научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- **активности и сознательности** - сознательное и активное участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей; Развитие у всех участников образовательного процесса потребности в самооздоровлении;
- **динамичности** - интеграция программы и здоровьесберегающих технологий в разные виды деятельности

Средства реализации программы

Специально-организованное обучение, медикопрофилактическая работа

используются различные формы организации занятий

Работа с родителями

Системное и планомерное взаимодействие триады «родитель-ребенок-педагог» для развития культуры здоровья

Диагностика, мониторинг

Совместная деятельность педагога с детьми

интеграция здоровьесберегающей деятельности в различные режимные моменты: игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей

Организация здоровьесберегающей и развивающей среды,

способствующей формированию навыков здоровья и конструированию здорового образа

Методы реализации программы

Практические	<ul style="list-style-type: none">- создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ЦРР;- демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка;
Словесные	<ul style="list-style-type: none">- беседы;- чтение художественной литературы;- заучивание стихотворений;- дидактические игры;- сюжетно-ролевые игры;- подвижные игры;- развлечения;- моделирование ситуаций;- консультации;- наблюдения и др.
Наглядные	<ul style="list-style-type: none">- организация выставок, конкурсов;- рассматривание иллюстраций;- использование аудиовизуальной техники;

Для решения вопросов оздоровления детей в ЦРР созданы следующие службы:

1. Научно-методическая - это творческий коллектив, в состав которого входят:

- методический совет,

- творческие группы (в том числе и представители творческой группы, работающей по проблеме «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОО»),
 - Попечительский Совет,
 - Управляющий Совет,
 - Сотрудники ГАУ ДПО БРИОП;
 - представители Бурятского республиканского педагогического колледжа №1,
 - преподаватели и студенты БГУ.
- 2. Валеологическая служба ЦРР** включает в себя:
- медико-профилактический совет (педиатр Городской поликлиники №3, медсестра),
 - спортивно-оздоровительный совет (руководитель физического воспитания, воспитатели, занимающиеся проблемами обучения детей правилам дорожного движения и правилам пожарной безопасности)
 - психолого-коррекционный совет (логопеды, педагог - психолог).

№ п/п	Участник образовательного пространства	Основные задачи, направления деятельности
1.	Заведующая, старший воспитатель	- контроль за созданием необходимых условий работы, организацией педагогического процесса; - консультации.
2.	Педагог-психолог	- научное изучение и методические разработки по проблеме сохранности психологического и нравственного здоровья;

		<ul style="list-style-type: none"> - проведение практических занятий, консультаций для коллектива ЦРР и родителей; - выявление особенностей детей и их обсуждение с педагогическим коллективом в целях учета в работе, формирование психологического здоровья ребенка.
3.	Воспитатель	<ul style="list-style-type: none"> - учет особенностей детей; - проведение закаливающих процедур; - организация занятий по циклу «Безопасность», «Здоровье»; - включение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс.
4.	Медицинский персонал ЦРР	<ul style="list-style-type: none"> - выявление особенностей детей; - проведение профилактических мероприятий; - контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм.
5.	Руководитель по физическому воспитанию	<ul style="list-style-type: none"> - учет особенностей детей; - проведение закаливающих процедур; - использование

		соответствующих возрасту детей двигательных упражнений и оздоровительных методик; - организация физкультурных занятий и занятий по обучению плаванию.
6.	Музыкальный руководитель	- учет особенностей детей; - включение здоровьесберегающих технологий в занятия с детьми; - повышение психоэмоциональной устойчивости через объяснение влияния музыки на эмоциональное состояние человек.
7.	Учитель-логопед	- учет особенностей детей; - коррекционная работа с детьми по исправлению недостатков речи; - включение здоровьесберегающих технологий во фронтальные, подгрупповые и индивидуальные занятия с детьми.
8.	Обслуживающий персонал	- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований
9.	Родители	- применение здоровьесберегающих

		технологий в домашних условиях
--	--	--------------------------------

№ п/ п	Вид деятельности	Мероприятия	Ответственн ые
1.	Профилактическая работа	<p>- профилактические осмотры детей; - обеспечение полноценного питания; - медосмотр сотрудников; - просветительская работа с сотрудниками; - просветительская работа с родителями</p>	Врач, медсестра
2.	Оздоровительная	<p>- закаливание; - фитотерапия; - корректирующая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - самомассаж;</p>	Медсестра, руководитель по физическому воспитанию, воспитатели

		<ul style="list-style-type: none"> - посещение бассейна, сауны, циркулярного душа; - физиолечение 	
3.	Контрольно-диагностическая	<ul style="list-style-type: none"> - диагностика физического развития и здоровья; - диагностика уровня валеологической образованности детей; - определение групп здоровья и закаливания; - медико-педагогический контроль; - психодиагностика; - контроль за выполнением режима дня во всех возрастных группах; - контроль за организацией питания и пр. 	Медсестра, воспитатели, руководитель по физическому воспитанию
4.	Организация	-	Руководитель

	двигательного режима	<p>физкультурные занятия, физкультминутки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры; - ритмическая гимнастика; - утренняя гимнастика; - гимнастика пробуждения; - Дни здоровья; - дыхательная, пальчиковая, зрительная гимнастика; - праздники и развлечения; - самостоятельная двигательная активность 	по физическому воспитанию, воспитатели
5.	Образовательная работа	<ul style="list-style-type: none"> - обучение детей ППБ и ПДД; - «Уроки Мойдодыра» (обучение дошкольников навыков личной гигиены); - «Уроки Айболита» 	Воспитатели

		<p>(обучение дошкольников оказанию первой медицинской помощи, охрана жизни и здоровья детей);</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Уроки Знайки» (решаются вопросы психологической безопасности детей, нравственно-социального воспитания); - психогимнастика, релаксация и пр. здоровьесберегающие технологии; - развитие психических процессов 	
6.	<p>Обеспечение санитарно-гигиенических условий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - санитарная обработка помещений; - санитарная обработка оборудования; 	<p>Обслуживающий и медицинский персонал, воспитатели</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - проветривание; - соблюдение оптимальной нагрузки; - кварцевание и пр. 	
--	--	---	--

Основные этапы ежегодной оздоровительной работы

Этап	Название	Срок реализации	Ответственный	Примечание
I этап	Первичная диагностика (входная)	сентябрь	Медсестра, руководитель физического воспитания, воспитатели	Организация обследования детей по всем направлениям (медицинскому, физическому, психологическому, образовательному)
II	Основная оздоровительная работа	Октябрь-апрель	Медсестра, руководитель физического воспитания, воспитатели	Организация оздоровительных мероприятий, формирующих у детей мотивацию

				здоровья и навыки здорового поведения
II	Вторичная диагностика (итоговая)	Май	Медсестра, руководитель физического воспитания, воспитатели	Организация обследования детей по всем направлениям (медицинскому, физическому, психологическому, образовательному)
IV	Летняя оздоровительная работа	Июнь-август	Медсестра, руководитель физического воспитания, воспитатели	Организация оздоровительной работы согласно годового плана работы

Принципы реализации профилактических мероприятий:

Разработка и реализация мер профилактики отклонений в состоянии здоровья детей должна строиться с учетом следующих принципов:

- комплексный подход к осуществлению профилактических мероприятий, предполагающий совместную работу администрации ЦРР, воспитателей, медицинского персонала, психолога и родителей;
- осуществление преемственности в работе ЦРР и поликлиники;

- вовлечение родителей в процесс формирования ЗОЖ ребенка;
- реализация профилактических мероприятий с учетом результатов профилактических осмотров воспитанников ЦРР, направленных на выявление ранних признаков нарушений здоровья;
- анализ уже имеющейся информации (о состоянии здоровья детей, их физическом и умственном развитии, влиянии факторов среды, в ЦРР и семье, а также воспитательно-образовательного процесса на здоровье детей) для выделения приоритетных направлений профилактической работы;
- непрерывность проведения профилактических мероприятий на протяжении всего периода пребывания детей в дошкольном учреждении;
- интеграция программы профилактики в воспитательно-образовательный процесс;
- проведение мероприятий, направленных на достижение санитарно-эпидемиологического благополучия среды ЦРР, режима и условий воспитания и обучения детей;
- периодическая оценка эффективности проводимой профилактической работы (снижение острой заболеваемости и заболеваемости по результатам профилактических осмотров; улучшение показателей физического развития детей, улучшение самочувствия дошкольников).

**Система
коррекционно-развивающей деятельности**

№ п/п	Мероприятия	Ответственный
1.	Оздоровительная и профилактическая работа: - фито- и фитонцидотерапия (при отсутствии	Врач, медсестра, руководитель физического воспитания,

	<p>противопоказаний);</p> <ul style="list-style-type: none"> - полоскание горла водой комнатной температуры; - витаминизация 3-го блюда; - соблюдение оптимальной нагрузки; - индивидуализация двигательного режима <p style="text-align: center;">Закаливание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контрастные воздушные ванны; - контрастное обливание ног; - дыхательная гимнастика; - босохождение; - физкультурные занятия на воздухе в теплый период года; - посещение бассейна, циркулярного душа и сауны; - точечный массаж; - - умывание водой пониженной температуры 	воспитатели
2.	<ul style="list-style-type: none"> - методическое обеспечение просветительской работы с педагогами и родителями; - мониторинг деятельности воспитателей; - организация эффективного информационного взаимодействия субъектов педагогического процесса; - мониторинг ведения и использования здоровьесберегающих 	Старший воспитатель

	технологий в образовательном процессе	
3.	<ul style="list-style-type: none"> - коррекционные занятия с детьми в соответствии с медицинскими показателями и группой здоровья; - составление рекомендаций воспитателям по проведению утренних гимнастики и физкультминуток; - проведение индивидуальных и групповых консультаций с родителями; - организация совместных праздников с музыкальным руководителем, учителем-логопедом, воспитателями 	Руководитель физического воспитания
4.	<ul style="list-style-type: none"> - использование на музыкальных занятиях оздоровительных, коррекционных и развивающих игр; - организация совместных праздников с руководителями физического воспитания, учителем-логопедом, воспитателями 	Музыкальный руководитель
5.	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуализация нагрузок по рекомендациям специалистов; - постоянное использование оздоровительных коррекционно-развивающих игр физической, психологической и речевой направленности; 	Воспитатели

	<ul style="list-style-type: none"> - использование элементов здоровьесберегающих технологий в практической работе с детьми; - психологическое сопровождение «проблемных» детей (гиперактивных, агрессивных, тревожных, замкнутых); - индивидуальные консультации с родителями по проблемам взаимодействия с детьми 	
6.	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные коррекционные занятия; - составление рекомендаций для родителей, воспитателей и специалистов дополнительного образования по сопровождению детей, имеющих речевые нарушения; - проведение индивидуальных и подгрупповых консультаций для родителей 	Учитель-логопед

Формы и методы оздоровление детей

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата и стиля жизни группы; - учет биоритмов 	Все группы
2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, зрение, пальчиковая и пр.); - спортивные игры; - занятия в спортивных секциях; 	<p>Все группы</p> <p>Средний и старший дошкольный возраст</p>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды; 	Все группы

		- посещение бассейна	Ср. и ст. дошк. возраст
4.	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - прогулки на свежем воздухе (в том числе комнатные); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5.	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры-забавы; - Дни здоровья; - каникулы	Все группы
6.	Фитотерапия	- фитопитание (чай, отвары)	Все группы
7.	Светотерапия	- обеспечение светового режима; - световое сопровождение среды и образовательного процесса	Все группы
8.	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - интегративные занятия с использованием музыки; - музыкально-театрализованная	Все группы

		<p>деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - хоровое пение (в том числе и звуковое) 	
9.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - коррекция поведения 	Все группы
10.	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание; - С – витаминизация третьего блюда 	Все группы
11.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> - босоножье; - игровой массаж; - контрастное умывание; - дыхательная гимнастика 	<p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>ср. и ст. д/в</p> <p>Все группы</p>
12.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> - периодическая печать; - курс лекций и бесед; - образовательная деятельность с применением ЗОЖ 	Все группы

Основные принципы воспитательно-оздоровительной работы в ЦРР (Ю.Ф.Змановский)

1. Принципы организации двигательной активности детей, включая и занятия по физическому воспитанию:

- преобладание циклических, прежде всего беговых (скорость 1-1,2 м/с), упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости - наиболее ценного оздоровительного качества;
- ежедневные занятия физической культурой;
- частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 12-16 раз) одного упражнения в зависимости от возраста детей;
- организация подвижных игр с детьми во время занятий по физической культуре, при проведении прогулок на улице и в течение всего дня;
- моторная плотность занятий по физической культуре (не менее 80%); достижение положительного, заинтересованного отношения детей к выполнению упражнений;
- достижение мышечного расслабления - необходимого компонента большинства занятий по физической культуре;
- создание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей;
- эстетическое выполнение движений на занятиях по физической культуре.

Принципы реализации системы эффективного закаливания:

- использование контрастных температурных воздействий (контрастные воздушные ванны), которые способствуют

развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, недостаточно функционирующей в первые годы жизни;

- применение циклических упражнений;
- постепенное приучение детей к хождению босиком;
- адекватная погоде на открытом воздухе и температуре в помещении одежда детей (ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущение зябкости);
- плавание в бассейне при использовании контрастного душа до и после окончания занятия (отличные результаты получаются в оздоровительном комплексе: бассейн, циркулярный душ, сауна, фитобар);
- закаливание осуществляется лишь при полном здоровье детей;
- увеличение интенсивность закаливающих процедур происходит постепенно, в соответствии с возрастающими в процессе закаливающей тренировки компенсаторными возможностями растущего организма;
- соблюдение систематичности и последовательности закаливания.

Принципы применения психогигиенических и психопрофилактических средств и методов в ЦРР:

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей;
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных реакций детей: индивидуальные беседы воспитателей и специалистов с ребенком и родителями; подвижные, сюжетно-ролевые и особенно режиссерские игры; музыкотерапия; использование и анализ продуктивных видов деятельности

детей;

- создание благоприятного психологического климата в ЦРР с преобладанием положительных эмоций;
- обучение детей приемам мышечного расслабления;
- организация в группах ЦРР уголков «психологической разгрузки»;
- использование личностно-ориентированных приемов в общении с детьми;
- рациональное применение здоровьесберегающих технологий для нормализации эмоционального состояния.

Условия формирования положительной мотивации к ЗОЖ

у дошкольников:

- Создание вокруг ребенка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры ЗОЖ;

- Создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно-педагогической направленности;

- Формирование активной позиции ребенка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера; элементарных анатомических и гигиенических знаний, выявление через практику значимости режима дня и оптимальной двигательной активности;

- Профилактика у дошкольника вредных привычек и повышение психоэмоциональной устойчивости;

- Учет индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий по оздоровительной направленности;

- Многоэтапная, постоянная, непрерывная воспитательная работа;

- Использование на занятиях дидактических игр, изобразительной деятельности, аппликации, двигательных

упражнений и творческих заданий;

-Создание и накопление в детском коллективе традиций и обычаев здорового образа жизни;

-Постоянный контроль за изменениями в стиле жизни ребенка и поощрение положительных сдвигов;

- Наличие в ближайшем окружении ребенка людей, ведущих здоровый образ жизни.

Организация и проведение оздоровительно-педагогических занятий строится с учетом следующих положений:

1. Включение в содержание занятий информации о факторах риска и факторах устойчивости в формировании здоровья человека.

2. Выбор форм, методов и средств учебного процесса в соответствии с валеологическими требованиями.

3. Создание вокруг ребенка информационной среды «Здоровье».

4. Создание оптимальных гигиенических условий на занятиях.

Формы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Формы организации
1.	Утренняя гимнастика	- традиционная форма (комплекс упражнений); - оздоровительный бег и ходьба в сочетании с ОРУ; - подвижная игра; - элементы ритмической гимнастики

2.	Физкультурное занятие (3 раза в неделю)	<ul style="list-style-type: none"> - учебное; - сюжетное; - игровое; - тренирующее; - оздоровительное (дополнительно при необходимости); - по развитию элементов двигательной креативности (творчества); - полоролевое
3.	Занятие по обучению плаванию (2 раза в неделю)	<ul style="list-style-type: none"> - традиционная форма; - игровая; - тренирующая; - сюжетное
4.	Занятия по расслаблению в повседневной жизни с элементами психогимнастики (не менее 3 раз в день)	<ul style="list-style-type: none"> - минутка тишины: время шуток, забав, юмора; - музыкальная пауза
5.	Оздоровительный час (с 15:00 до 16:00); Гимнастика пробуждения	<ul style="list-style-type: none"> - разминка в постели; - самомассаж стоп; - дыхательная гимнастика; - контрастно-воздушные ванны; - полоскание горла; - индивидуальные беседы о самочувствии, здоровье
6.	Прогулка (2 раза в день)	<ul style="list-style-type: none"> - элементы спортивных игр; - походы и экскурсии; - игровое

		<p>экспериментирование;</p> <ul style="list-style-type: none"> - созидательная деятельность; - подвижные игры
7.	<p>Комплексные оздоровительно-педагогические занятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - с целью более прочного усвоения знаний, умений и навыков валеологического характера работа на занятиях осуществляется с привлечением различных анализаторов: <ul style="list-style-type: none"> - Зрительного (привлечение схем и условных изображений, наглядного материала); - Тактильного (работа с раздаточным материалом); - Слухового (восприятие информации на слух); - Двигательного (выполнение упражнений)

План лечебно-профилактической работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1. Профилактическая работа			
1.1.	Профосмотры детей: всех вновь поступающих детей; плановые профосмотры детей с проведением антропометрии; осмотры перед профпрививками; осмотры детей при ежедневном приеме детей в детский коллектив	при поступлении 2 раза в год перед прививками ежедневно	врач, медсестра врач, медсестра врач медсестра, воспитатели
1.2.	Работа с вновь поступившими детьми: работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях); прием ребенка осмотр, антропометрия); постепенный перевод ребенка на режим детского сада с учетом индивидуальных особенностей	при поступлении в д/с при поступлении в д/с в период адаптации	врач, медсестра медсестра медсестра, воспитатели
1.3.	Организация физического воспитания и закаливания детей:	постоянно постоянно во	врач, медсестра медсестра,

<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей; - контроль за организацией двигательного режима в течение дня; - контроль за методикой проведения физкультурных занятий; - подсчет моторной плотности занятий физкультурой; - выполнение рекомендаций врача по проведению физкультурных занятий с детьми с различной патологией; - контроль за проведение закаливающих мероприятий (индивидуальный подход, постепенное увеличение силы закаливающего фактора, системность, санитарно- гигиенические условия помещений и оборудования для закаливания); - контроль за соблюдением температурного режима группы; - контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий физкультурой 	<p>время занятий 1 раз в год постоянно постоянно</p> <p>постоянно постоянно</p>	<p>ст.воспитатель ст.воспитатель медсестра медсестра, рук- ль физ. воспитания, воспитатели медсестра</p> <p>медсестра</p>
---	---	---

1.4.	профилактика инфекционных заболеваний: организация профилактических прививок; проведение тубдиагностики; прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра; осмотр детей в карантинных группах	по графику 1 раз в год постоянно во время карантина	врач, медсестра
1.5.	Контроль за организацией питания. Рациональная организация питания: составление перспективного меню на 10 дней; выполнение натуральных норм питания; соблюдение временных интервалов между приемами пищи; составление картотеки блюд; подсчет суточной калорийности; воспитание культурно-гигиенических навыков; бракераж сырой и готовой продукции; контроль закладки продуктов в котел; составление меню	постоянно каждые 10 дней постоянно постоянно 1 раз в месяц Постоянно Ежедневно Ежедневно Ежедневно	Медсестра Медсестра медсестра, воспитатели медсестра медсестра воспитатели медсестра медсестра медсестра
1.6.	Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима: контроль сан.- эпид. состояния в группах;	ежедневно	

	<p>контроль санитарного состояния пищеблока; приготовление и контроль за хранением, использованием дез.средств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроль соответствия мебели росту детей; - соблюдение режима дня; - выяснение причин отсутствия детей в группах; - контроль соблюдения графика проветривания; <p>медосмотр сотрудников</p>	<p>ежедневно постоянно постоянно постоянно ежедневно постоянно 1 раз в квартал</p>	<p>Медсестра</p>
1.7.	<p>Подготовка детей к поступлению в школу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами; - антропометрия; - лабораторные исследования 	<p>март-май</p>	<p>врачи ТМО-3 врач медсестра</p>
1.8.	<p>Преимственность в работе с другими учреждениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Городская поликлиника №3; - Роспотребнадзор; - Медтехника и пр. 	<p>постоянно</p>	<p>медсестра</p>
2. Лечебно-профилактическая работа			
2.1.	<p>Диспансеризация детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - диспансеризация здоровых детей; 	<p>1 раз в год</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - диспансеризация детей с функциональными отклонениями и хронической патологией; - диспансеризация детей, поступающих в школу; - распределение детей по группам здоровья; 	<p>2 раза в год март — май</p> <p>1 раз в год</p>	<p>врач, медсестра</p>
2.2.	Амбулаторный прием заболевших детей	постоянно	медсестра
2.3.	Контроль заболеваемости детей: <ul style="list-style-type: none"> - составление графика заболеваемости детей по группам; - анализ заболеваемости; - ознакомление с результатами анализа воспитателей 	ежемесячно	медсестра
2.4.	Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией: <ul style="list-style-type: none"> - выявление заболевших; - лечение 	1 раз в год	медсестра
2.5.	Оздоровительные мероприятия в осенне-весенний период: <ul style="list-style-type: none"> - использование фитонцидов (чеснок, лук); - прием иммунокорректоров; - фиточай; - витаминотерапия; 	<p>Ежедневно</p> <p>В течение периода</p> <p>Постоянно</p> <p>В течение</p>	<p>Медсестра</p> <p>Медсестра</p> <p>Медсестра</p> <p>Медсестра</p> <p>Медсестра,</p>

	- С-витаминизация третьего блюда	периода Ежедневно	шеф-повар
2.6.	Оздоровительные мероприятия в летний период: - ходьба босиком; - воздушное закаливание; - контрастное обливание рук и ног после прогулки; - С – витаминизация третьего блюда	Ежедневно	Воспитатели Медсестра, шеф-повар
3. Санитарно-просветительская работа			
3.1.	С родителями: - индивидуальные беседы; - проведение консультаций; - оформление санитарной наглядной информации	При приеме, по запросам 1 раз в месяц 1 раз в месяц	Медсестра
3.2.	С сотрудниками: - инструктаж по санминимуму; - участие в производственных совещаниях, педагогических советах, консультациях; - занятия с младшим обслуживающим персоналом детского сада по	1 раз в месяц в течение года 1 раз в квартал	Медсестра

	совершенствованию санитарно-гигиенических правил		
--	--	--	--

Режим двигательной активности воспитанников ЦРР № 91

№ п/п	Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительности, мин.					Особенности организации
		1-я младшая группа	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа	
1.1.	Физическая культура	10	15	20	25	30	2 раза в неделю во всех возрастных группах, третье занятие, начиная со 2-ой младшей группы, на прогулке
1.2.	Плавание	-	-	20	25	30	2 раза в неделю

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия

2.1.	Утренняя гимнастика	5	5-7	6-8	8-10	10	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.
2.2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	1,5-2		3-5	5-7		Ежедневно. В 1-й и 2-й младших группах проводится общая разминка утром и вечером
2.3.	Физкультминутка	1,5-2		3			Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, состояния здоровья детей
2.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	5-7	7-10	10-15			Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем

2.5.	Подвижные игры и физические упражнения в группе	5-7	7-10		10-15	Ежедневно, утром и вечером по 1-2 подвижной игре, и перед занятиями
2.6.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипед, самокат)	—	10	12	15	Проводятся -2 раза в неделю во второй половине дня на прогулке. Самокат вводится со старшей группы
2.7.	Элементы спортивных игр: баскетбол, городски, хоккей		-		+	Вводятся со старшей группы
2.8.	Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов (ОВД)		5-8		8-10	Ежедневно, во время вечерней прогулки
2.9.	Упражнения на кроватях после дневного сна,	3-5		8-10	10-12	Дыхательная гимнастика со средней группы,

	дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия						массаж и самомассаж - с 1-й младшей группы
2.10	Оздоровительный бег				3-7	8-10	1 раз в неделю, группами по 5-7 человек. Проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)
3. Активный отдых							
3.1.	Целевые прогулки		10-15	15-20	25-30		Младшие, средние группы - 1 раз в 2 недели. Старшие и подготовительные группы - 1 раз в неделю
3.2.	Физкультурно-спортивные праздники			45	50-55	1 ч. 10 мин.	3 раза в год на открытом воздухе или зале, 1 - в бассейне

							Проводятся со средней группы.
3.3.	Дни здоровья, каникулы	-					Дни здоровья - 1 раз в квартал и 1 апреля. Каникулы - 2 раза в год (январь, июнь-август). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т.д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья
3.4.	Спортивный досуг	-	20-30	30	30-45	45-50	1 раз в конце текущего месяца
3.5.	Самостоятельная двигательная						Ежедневно (в группе и на прогулке), под

	деятельность		руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья
--	--------------	--	---

**Дифференцированный подход к процессу организации
двигательной активности (ДА)**

№ п/п	Группа	Содержание рекомендаций
1.	Дети с высокой ДА	Развивать умение контролировать свои движения Развивать осознанное отношение к выполнению движений - Развивать ловкость - Развивать внимание Добиваться четкого выполнения движений, без суетливости, в нужном темпе - Развивать моторную сдержанность, постепенно исключая беспорядочные движения Разнообразить двигательную активность посредством подбора игр с преобладанием ходьбы и лазанья - Учить осознанному расслаблению, снятию излишнего напряжения
2.	Дети со средней ДА	- Добиваться правильного выполнения движений Совершенствовать технические навыки при выполнении движений Развивать целеустремленность и произвольность
3.	Дети с низкой ДА	Способствовать постепенному повышению двигательной активности детей, их

		<p style="text-align: center;">подвижности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разнообразить двигательную активность, посредством включения игр с прыжками и бегом - Способствовать обогащению самостоятельного двигательного опыта - Стимулировать развитие лидерских качеств <p>Воспитывать уверенность в своих силах</p> <p>Поддерживать стремление детей в преодолении двигательного автоматизма</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поддерживать стремление в преодолении медлительности и нерешительности <p>Постепенно привлекать к играм-соревнованиям</p>
--	--	--

Форма работы с семьей

Традиционные		Нетрадиционные	
Родительские собрания	Дни открытых дверей	Родительские собрания в нетрадиционной форме: круглый стол, дискуссионные клубы и др.	Информационный блок: тесты, опросники, анкеты
Консультации: Коллективные, Индивидуальные, По заявке, Тематические, Проблемные, оперативные	Информационный блок через папки-передвижки, родительские уголки, памятки	Научно-практические конференции	Совместные занятия родителей (консультации, обучение)
Беседы: Коллективные, индивидуальные	Совместные праздники, развлечения	Медико-педагогические совещания и советы педагогов с участием родителей	Оперативная информация (индивидуальные карточки)

Посещение семей	Анкетирование	Создание семейного портрета	Работа коллектива семьей по подготовке ребенка с поступлением в детский сад
Выставки	Библиотека для родителей		
Создание атмосферы сотрудничества в плане преемственности по вопросам воспитания, обучения, коррекции и охраны здоровья			

№ П/П	Наименование и содержание деятельности ЦРР по формированию навыков ЗОЖ детей, охране их здоровья	Сроки исполнения	Ответственный
	БЛОК 1. <i>Организационно-педагогическая работа (обеспечение высокого уровня воспитания, обучения и развития дошкольников по проблеме формирования у них навыков здорового образа жизни)</i>		
	<p><i>1.1. Организация дополнительных образовательных (оздоровительных) услуг (исходя из запросов родителей; возможностей и направления работы ЦРР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организация работы логопункта; - обучение детей плаванию, посещение циркулярного душа, сауны, фитобара; - организация работы кружка «Крепыш» <p><i>организация работы кружка «Художественная гимнастика»</i></p>	<i>в течение учебного года</i>	<p>Учитель-логопед Руководитель физического воспитания медсестры</p>
	<p><i>1.2. Организация предметно-развивающей среды в ЦРР по формированию ЗОЖ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дополнять логопедический, методический кабинет наглядными пособиями и дидактическими материалами; 	<i>в течение учебного года</i>	<p>Старший воспитатель Учитель-логопед Руководитель</p>

	<p>- обогащение предметно-развивающей и оздоровительной среды бассейна и физкультурного зала традиционным и нетрадиционным оборудованием; создание в группах ЦРР «Уголков здоровья», пополнение среды нестандартными пособиями</p>		<p>физического воспитания воспитатели</p>
	<p><i>1.4. Организация самообразовательной работы педколлектива ЦРР по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс ЦРР:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение новинок методической литературы по данному вопросу; - творческие отчеты педагогов по темам, выбранным ими по направлению «ЗОЖ»; - составление картотеки и углубленная работа по теме; - составление отдельных планов работы па учебный год по формированию у детей навыков здорового образа жизни; - написание конспектов по проблеме; - разработка технологической карты каждым педагогов по выбранной им теме; 	<p><i>в течение учебного года</i></p>	<p><i>Педагогический коллектив ЦРР, медицинский персонал</i></p>

	<p>- поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления (парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой; лечебные игры Галанова; театр физического развития и оздоровления Н. Ефименко; сеансы самооздоровления В.Т. Кудрявцева и др.); участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей</p>		
	<p><i>1.5. Организация и проведения Дня здоровья:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение с детьми бесед, просмотр видеофильмов; - организация игровых и состязательных форм обучения: викторины, театрализованные представления, конкурсы; - проведение урока здоровья в каждой возрастной группе по теме, соответствующей возрасту детей («Как не заболеть, когда другие болеют», «11 полезные и вредные привычки» и т.п.); - оформление родительского уголка на данную тему, проведение с ними консультации и активных форм работы (ролевые игры, тренинги, викторины, 	апрель	<p>Педагогический коллектив</p> <p>Музыкальные руководители Руководитель физического воспитания</p>

	деловые игры и т.п.); музыкально-спортивный праздник «Путешествие в Спортландию».		
	<p><i>1.6. Организация работы в ЦРР:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Адаптационной группы (цель - создание наиболее благоприятных условий и атмосферы в ЦРР для детей, проходящих адаптационный период) - для всех возрастных групп. - Курса «Познай себя» для коллектива ЦРР (анкетирование, тестирование и тренинги) «Школы здоровья» для родителей и коллектива ЦРР (анкетирование и тестирование по вопросам оздоровления детей и взрослых, консультации, диспуты и дискуссии, тренинги, круглые столы) 	<p>в течение учебного года</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>1 раз в месяц</p>	<p>Педагог-психолог Медперсонал Старший воспитатель воспитатели</p>
2.	БЛОК 2.		
	<i>Обеспечение здоровья и формирование у участников ОП навыков ЗОЖ</i>		
	<p><i>1. Улучшение качества медицинского обслуживания:</i> оказание разнообразных медицинских услуг детям, посещающим ЦРР, коллективу (ЛФК, массаж, физиолечение); диагностика и мониторинг состояния здоровья</p>	<p>постоянно</p>	<p>Медперсонал воспитатели</p>

	<p>детей; организация закаливающих мероприятий (проветривание, прогулки, прием детей па участке, обливание рук и ног и т.д.); организация работы сауны и циркулярного душа, фитобара; обучение детей и коллектива ЦРР самомассажу и нетрадиционным способам лечения.</p>		
	<p><i>2.2. Организация системы рационального питания, витаминизация третьего блюда</i></p>	<p>постоянно</p>	<p>медперсонал</p>
	<p><i>2.3. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий:</i> проведение физкультурных занятий различной формы (традиционные и нетрадиционные); обучение детей плаванию; утренняя гимнастика, ритмическая гимнастика; проведение гимнастики после сна (динамический час); организация физкультпауз и физминуток, подвижных игр в течение всего дня; - проведение Дней здоровья, спортивных праздников и развлечений;</p>	<p>постоянно</p>	<p>Руководитель физического воспитания Медперсонал Педагогический коллектив</p>

	<p>создание двигательного и оздоровительного режима, условий в каждой группе ЦРР для оздоровления детей;</p> <p>организация самостоятельной двигательной активности детей;</p> <p>профилактические мероприятия по предупреждению гриппа (проведение корригирующей и дыхательной гимнастик для предупреждения ОРВИ, обучение самомассажу, использование чесночно-лукового раствора);</p> <p>физкультурно-коррекционная работа с детьми по предупреждению и профилактике нарушений плоскостопия и осанки;</p> <p>соблюдение теплового режима, умывание холодной водой, полоскание рта и горла, контрастные воздушные ванны, точечный массаж;</p> <p>диагностика и мониторинг физического здоровья детей.</p>		
	<p><i>2.4. Коррекционно-логопедическая работа с детьми.</i></p>	<p>В течение учебного года</p>	<p>Учитель-логопед</p>

	<p><i>2.5. Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий (занятия и др. виды совместной деятельности педагога с детьми - проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия);</i></p>	<p>Постоянно</p>	<p>Педагогический персонал</p>
	<p><i>2.6. Создание в ЦРР необходимой психологической среды, внедрение личностно - ориентированного подхода к детям</i></p>	<p>Постоянно</p>	<p>Администрация ЦРР, Коллектив ЦРР</p>
<p><i>БЛОК 3. Организационная работа</i></p>			
	<p><i>3.1. Организация системы работы по обеспечению охраны труда и безопасности жизнедеятельности детей и сотрудников ЦРР. Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ЦРР (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ЦРР)</i></p>	<p>Постоянно</p>	<p>Заведующая Зам. зав. по АХЧ Медперсонал воспитатель</p>
	<p><i>3.2. Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, организация каникул,</i></p>	<p>Постоянно</p>	<p>Старший воспитатель</p>

	гибкий график занятий и пр.)		
	<i>3.3. Организация работы с педколлективом ЦРР по вопросам охраны жизни и здоровья детей; внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс ЦРР (консультации, семинары, анкетирование, тестирование и пр.)</i>	В течение учебного года	Старший воспитатель, медперсонал
	<i>3.4. Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск информационных листов, проведение консультаций и пр.)</i>	Постоянно	Коллектив ЦРР
	<i>3.5. Осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей</i>	Постоянно	Заведующая ЦРР, Медперсонал Старший воспитатель
	<i>3.6. Налаживание тесного контакта с медико-психологическими и социальными службами города</i>	Постоянно	Заведующая ЦРР, Медперсонал
	<i>3.7. Осуществление текущего ремонта</i>	Июнь-июль	Зам. зав. по АХЧ

	<p><i>3.8. Приобретение необходимого оборудования:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- медицинского;- технологического;- спортивного;- мебели	<p>По мере необходимос ти</p>	<p>Медперсонал, Зам. зав. по АХЧ, Руководитель физического воспитания</p>
--	--	---------------------------------------	---

Мониторинг результатов работы ЦРР по вопросам охраны жизни и здоровья детей

Комплексная оценка качества оздоровительных услуг дошкольного учреждения осуществляется на основании:

- Концепции модернизации российского образования на период до 2011-2015 гг.

- Приказа Минздрава РФ и Минобразования России от 30.06.92 № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 22.08.96 №448

Мониторинг оценки качества здоровьесберегающей деятельности нашего дошкольного учреждения включает в себя:

1. Наличие (отсутствие) чрезвычайных происшествий, связанных с выполнением «Инструкции по организации охраны жизни и здоровья детей»

2. Наличие (отсутствие) случаев детского травматизма

3. Наличие (отсутствие) предписаний (замечаний) со стороны надзорных органов

4. Наличие (отсутствие) заболеваемости детей

5. Качество питания

6. Качество оздоровительных (медико-психолого-педагогических) услуг и условий, созданных в детском саду

7. Комплексный подход к оценке состояния здоровья детей, посещающих ЦРР и уровень сформированности их знаний о ЗОЖ

Мониторинг оценки здоровья дошкольников и уровня сформированности знаний о ЗОЖ осуществляется по следующим критериям:

- **Соматическое здоровье и уровень развития ребенка**
- **Физическое развитие и степень его гармоничности** (оценка физического развития, физическая подготовленность, физиометрические параметры)
- **Нервно-психическое развитие и здоровье ребенка**
- **Резистентность организма**
- **Функциональные состояния организма** (показатели систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной и др.)
- **Социально-биологический статус ребенка** (социальный статус, анализ социальных и биологических факторов);
- **Уровень знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни, сформированность навыков здорового образа жизни**

№ п/п	Направлен е воспитания и развития детей	Диагностик а	Название диагностики	Источник	Кратност ь оценки	Ответств енные
1.	Психическое развитие детей	<i>Диагностики уровня развития психических процессов дошкольников в</i>	Дидактические игры и диагностические методики на установление причинно- следственных связей в природных и социальных явлениях («Почему это произошло?», «Учимся представлять последствия событий», «Установи причин) и следствие» и др.); упражнения по методике А.Э. Симановского.	Алябьева Е.А. Развитие логического мышления и речи детей 5- 8 лет (стихи, занятия, игры, упражнения, диагностика)	2 раза в год	Воспитат ели

Диагностические методики изучения развития логического мышления и операций мышления, восприятия, памяти и речи - тесты: «Невербальная классификация», «Последовательные картинки», «Исключение лишнего», «Выделение существенных признаков понятий», «Что здесь лишнее» и др.	Алябьева Е.А. Развитие логического мышления и речи детей 5-8 лет (стихи, занятия, игры, упражнения, диагностика)	2 раза в год	Воспитатели
---	--	--------------	-------------

2.	Физическое воспитание (физическая подготовленность детей)	<i>Диагностика сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности);</i>	Тестовые задания в зависимости от возраста детей: - «Определение уровня сформированности быстроты» - бег на дистанции 30 метров. - «Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств» - прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, бросок набивного мяча, метание мешочка с песком. - «Определение уровня сформированности гибкости» - наклоны, повороты и махи с большой амплитудой. - «Определение уровня сформированности	Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу. / Под ред. Т.С. Комаровой. О.С. Соломенниковой	2 раза в год	Воспитатели Руководитель физического Воспитания
----	--	--	---	--	--------------	--

			<p>выносливости» - бег на дистанцию 150 м.</p> <p>- «Определение уровня сформированности ловкости».</p> <p>- «Оценка функции равновесия».</p> <p>- «Оценка координации движения».</p>			
		<p><i>Диагностика физического развития и двигательных способностей</i></p>	<p>Диагностика сформированности двигательных навыков дошкольников</p> <p>Диагностика сформированности умений и навыков в плавании</p> <p>Диагностика двигательной активности и физической подготовленности</p>	<p>- П.Д. Поткина и др. Методика шагометрии; Диагностика. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.</p>	<p>2 раза в год</p>	<p>Воспитатели Руководитель физического воспитания</p>

3.	Валеологическое воспитание		<p>Диагностическая методика выявления представлений детей о человеческом организме и здоровом образе жизни, ОБЖ (вопросы к детям, беседы о здоровье)</p>	<p>- Шукшина С.Е. Я и мое тело; - Волчкова В.П., Степанова П.В. Система воспитания индивидуальности дошкольников; - Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье.</p>	2 раза в год	Воспитатели
----	-----------------------------------	--	--	--	--------------	-------------

			Критерии к уровню валеологической подготовки детей	Лазарев МЛ. Оздоровитель но-развивающая программа «Здравствуй» для ЦРР	2 раза в год	Воспитатели
			Вопросы к детям о ППБ и ПДД	Основы безопасности детей дошкольного возраста. Авдеева Н., Князева О., Стеркина Р.	2 раза в год	

4.	Психофизиологическое развитие детей	Функциональная оценка кардиореспираторной системы, клиническое обследование	АСПОН - диагностика	-	1 раз в год	Медсестра
		Определение основных показателей (ЧСС, АД, ЧДД)	АСПОН - диагностика	-	1 раз в год	Медсестра
		Оценка адаптивных возможностей к стандартной физической нагрузке (СФН)	Пульсометрия	Алямовская В.Г.	Постоянно	Медсестра

		<i>Определение ситуативной и личностной тревожности</i>	Методика Мак-Керри, Рене Жилия	-	2 раза в год	Воспитатели
		<i>Оценка когнитивных процессов</i>	Методика Мак-Керри, Рене Жилия	-	2 раза в год	Воспитатели
		<i>Оценка зрительно-моторной координации</i>	Методика Мак-Керри, Рене Жилия	-	2 раза в год (сентябрь, апрель)	Воспитатели
5.	Анамнез	- семейный, - биологический, - социальный	Анкетирование, беседы, опросы	-	При поступлении в ЦРР	Медсестра а. воспитатели
		<i>Уровень резистентности</i>	Мониторинг по картам	Форма 0-26-У	сентябрь, май	Врач, медсестра

Результаты мониторинга уровня здоровья детей ЦРР №91 «Строитель»

В процессе экспериментальной работы в ЦРР педагогами в работе по сохранению и укреплению здоровья воспитанников использовались методы исследования и частные методики, такие как теоретический анализ и обобщение, эксперимент, педагогическое наблюдение, составление психолого-педагогических характеристик, анкетирование, анализ, в том числе и анализ запросов семьи и ребенка, обследование, самоанализ, интервьюирование, опрос, прогнозирование, диагностические методики для выявления психического и физического развития детей.

Одно из основных направлений на протяжении всей работы – это мониторинг состояния здоровья детей, своевременное выявление отклонений для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий.

Способы отслеживания – карточки учета, журнал заболеваемости, графики, диаграммы, конспекты, речевые карты.

На втором этапе – это – протоколы, графики, таблицы и пр.

Рисунок 1. Мониторинг общей заболеваемости



Рисунок 2. Диаграмма заболеваемости простудными заболеваниями на 1000 детей.



Вывод: в результате проводимых профилактических работ заметно снижение уровня простудных заболеваний детьми.

Рисунок 3. Диаграмма заболеваемости кишечными заболеваниями

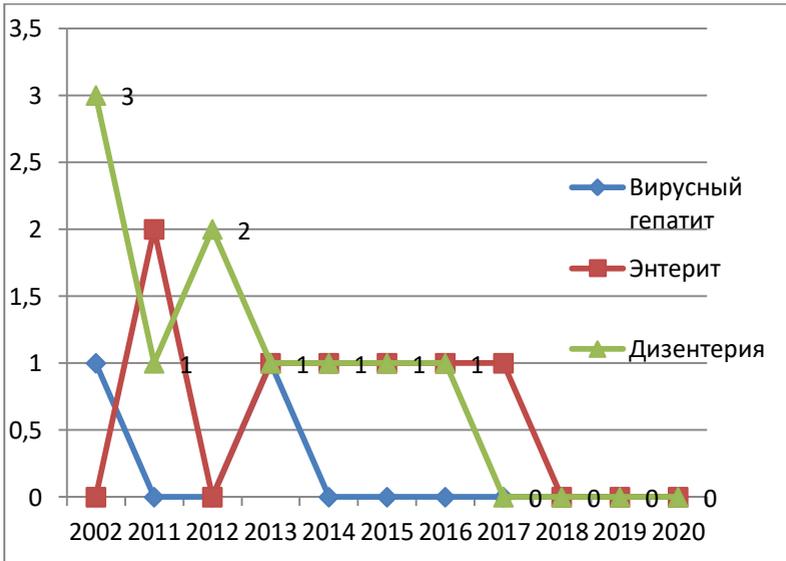


Рисунок 4. Диаграмма пропусков по болезни 1 ребенком



Вывод: в 2005 году количество пропущенных дней детьми по болезни составило 3,2 за счет роста вспышки воздушно-капельной инфекции – ветряная оспа. В целом, прослеживается стабильное снижение пропусков детьми по причине болезни.

Рисунок 5. Мониторинг адаптации детей к ЦРР (в 2008-2012 гг.)

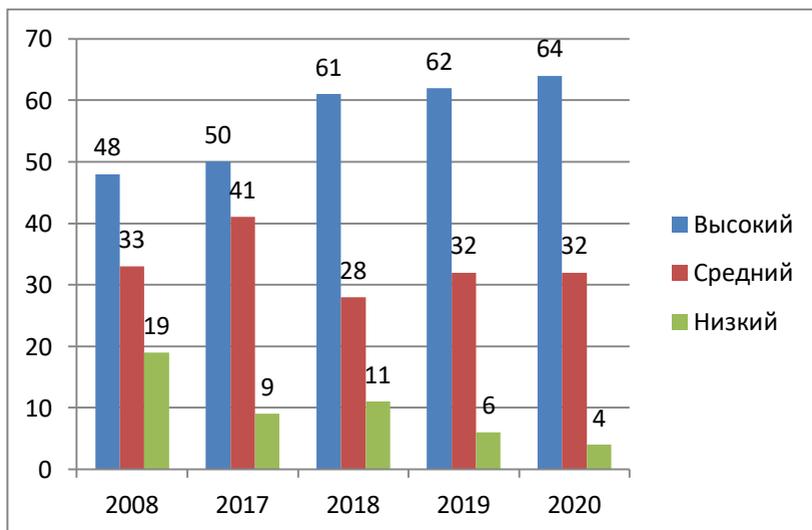


Рисунок 5. Динамика диагностики 2-х логопедических групп (с 2018-2020 гг.)

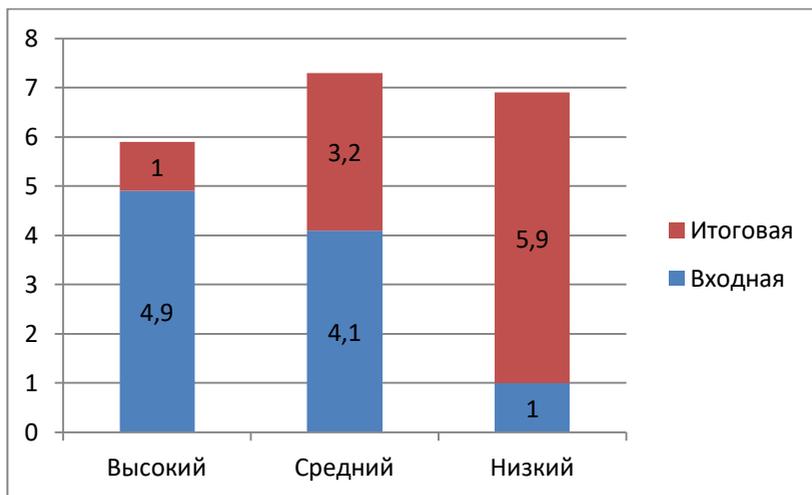


Рисунок 6. Динамика диагностики 2-х логопедических групп (с 2018-2020 гг.)

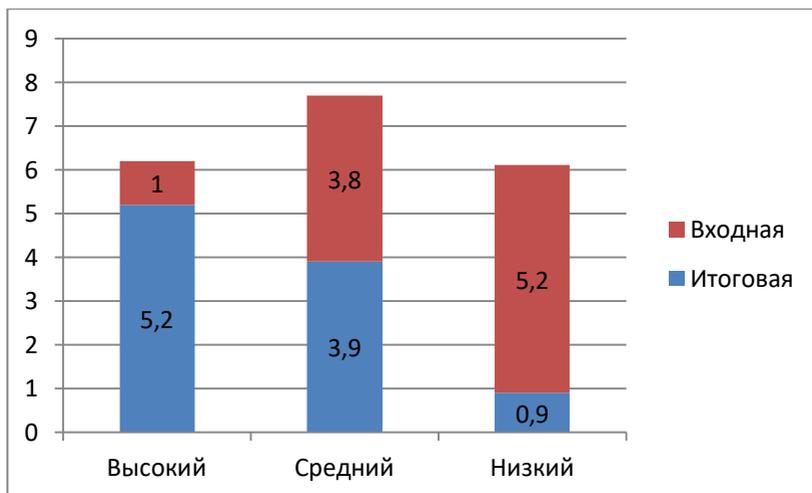
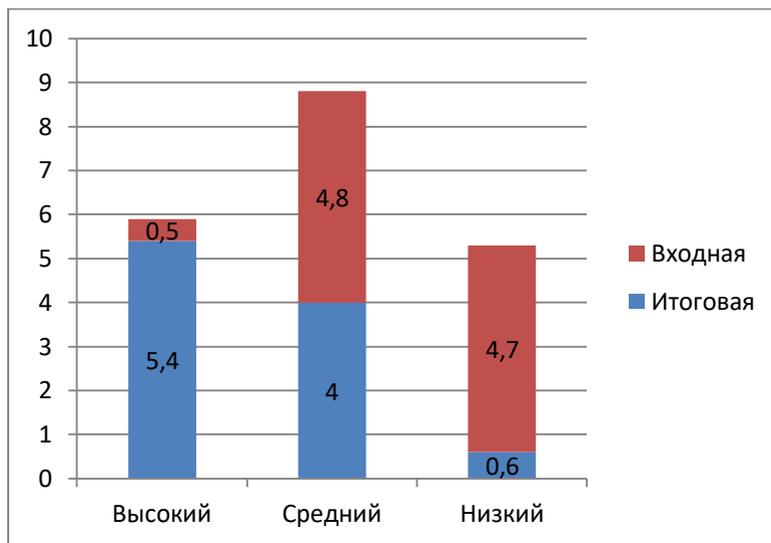


Рисунок 7. Динамика диагностики 2-х логопедических групп (с 2018-2020 гг.)



Вывод: данные ежегодного мониторинга свидетельствуют о целенаправленной и планомерной работе руководителя, педагогического коллектива, а также медицинских работников ЦРР по вопросам сохранения и укрепления детей в условиях детского сада. За последние 10 лет достигнуты эффективные результаты по профилактике физкультурного и психологического здоровья детей дошкольного возраста, которые с каждым годом дают ощутимые результаты и положительную динамику снижения заболеваемости детьми простудными заболеваниями.

Вывод:

Вывод: в результате проводимых профилактических работ заметно снижение уровня простудных заболеваний детьми,

прослеживается стабильное снижение пропусков детьми по причине болезни. Данные ежегодного мониторинга свидетельствуют о целенаправленной и планомерной работе руководителя, педагогического коллектива, а также медицинских работников ЦРР по вопросам сохранения и укрепления детей в условиях детского сада. За последние 10 лет достигнуты эффективные результаты по профилактике физкультурного и психологического здоровья детей дошкольного возраста, которые с каждым годом дают ощутимые результаты и положительную динамику снижения заболеваемости детьми простудными заболеваниями.

Приложения

Портрет идеально здорового ребенка

Прежде всего, если он и болен, то очень редко и ни в коем случае не тяжело.

Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям.

Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переносятся им стойко и без вредных последствий.

Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходят гармонично. Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок и силен.

Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена, здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах.

Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Ю.Ф. Змановский

Модель здоровья (с педагогической точки зрения)



Распределение детей по группам здоровья

Группы	Хроническая патология	Функциональное состояние основных органов и систем	Резистентность и реактивность	Физическое и нервно-психическое развитие
Группа 1. Без отклонений	Отсутствует	Без отклонений	Заболеваемость за период, предшествующий наблюдению, - редкие и легко протекающие острые заболевания	Нормальное, соответствует возрасту
Группа 2. С функциональными отклонениями (группа риска)	Отсутствует	Наличие функциональных отклонений	Продолжительные острые заболевания с последующим затяжным периодом выздоровления (вялость, повышена	Нормальное физическое развитие или избыток массы тела 1-й степени. Нормальное или резко

			я возбудимос ть, нарушения сна и аппетита, субфебрил итет и т.д.)	выражен ное отставан ие нервно- психиче ского развития
Группа 3. Состояни е компенса ции	Наличие хрониче ской патологи и, врожден ных дефекто в развития органов и систем без изменен ия функций	Наличие функциона льных отклонений без клинически х проявлений	Редкие, нетяжелые по характеру течения обострения хроническо го заболевани я без выраженно го ухудшения общего состояния и самочувств ия	Норма льное физичес кое развитие , дефицит или избыток массы тела 1-й или 2- йстепен и, низкий рост, нервно- психиче ское развитие нормаль ное или отстает
Группа 4. Состояни е	Наличие хрониче ской	Измене ние функци	Частые обострения основного	Нормаль ное физичес

<p>субкомпенсации</p>	<p>патологии, врожденных дефектов в развитии органов и систем</p>	<p>й пораженных органов, клинические проявления заболевания</p>	<p>хронического заболевания. Частые простудные заболевания с затяжным периодом восстановления</p>	<p>кое развитие, дефицит или избыток массы тела 1-й или 2-й степени, низкий рост, нервно-психическое развитие нормальное или отстает</p>
<p>Группа 5. Состояние декомпенсации</p>	<p>Наличие тяжелой хронической патологии или тяжелого врожденного порока, приводящих к инвалид</p>	<p>Выраженные изменения функций пораженных органов и систем</p>	<p>Частые тяжелые обострения основного хронического заболевания, частые острые заболевания</p>	<p>Нормальное физическое развитие, дефицит или избыток массы тела 1-й или 2-й степени,</p>

	ности ребенка			низкий рост, нервно- психиче- ское развитие нормаль- ное или отстает
--	------------------	--	--	--

ТРЕБОВАНИЯ

к организации занятий по физическому воспитанию детей в ЦРР

1. Общие положения

1.1. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия в дошкольных образовательных учреждениях следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

2. Рациональный двигательный режим

2.1. Организованные формы двигательной деятельности должны включать утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и т. п.

2.2. Объем двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности должен составлять 6-8 ч в неделю (с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы образовательного учреждения).

2.3. Для реализации двигательной деятельности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок.

3. Физические упражнения

3.1. Физкультурные занятия для дошкольников проводят не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятия зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин;
- в средней группе - 20 мин;
- в старшей группе - 25 мин;
- в подготовительной группе - 30 мин.

3.3. Одно из трех физкультурных занятий для детей 5-7 лет следует круглогодично проводить на открытом воздухе. Его проводят только, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

4. Закаливающие мероприятия

4.1. Закаливание детей включает умывание прохладной водой, правильно организованные прогулки, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, а также специальные водные, воздушные и солнечные мероприятия.

4.2. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы образовательного учреждения.

4.3. Закаливающие мероприятия выбирают в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

4.4. Бассейн и сауну дети могут посещать только при наличии разрешения врача-педиатра.

5. Контроль работы по физическому воспитанию детей

5.1. Работа по физическому воспитанию проводится с учетом состояния здоровья детей и осуществляется воспитателем по физкультуре и воспитателями групп при регулярном контроле со стороны медицинских работников, старшего воспитателя и заведующего детским садом.

5.2. Медицинский и педагогический контроль организации физического воспитания дошкольников включает:

- динамические наблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием детей, физической

подготовленностью, функциональными возможностями детского организма;

- медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения различных форм занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка, контроль осуществления системы закаливания;

- контроль санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, одежды и обуви детей;

- гигиеническое обучение и воспитание по вопросам физического воспитания дошкольников, формирование мотивации к регулярным занятиям физкультурой;

- профилактику травматизма.

Контрастное воздушное закаливание

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение в помещении или на свежем воздухе в облегченной одежде	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону	-
	Воздушные контрастные ванны	Использование разницы температур	Температура воздуха ниже нормы Наличие противопоказаний
	Гимнастика после сна	Использование «дорожек здоровья». Гимнастика в трусах и майках.	

	Сауна	Посещение сауны 2 раза в неделю	
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта кипяченой водой	Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1 -ой младшей группы	Наличие противопоказаний
	Обширное умывание	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.	Температура воздуха ниже нормы Наличие противопоказаний

Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой	Нет
Бассейн	«Методика обучения плаванию в детском саду» под ред. Т.И. Осокиной	ОРЗ, ОРВИ, некоторые формы заболевания почек, сердца Медицинские противопоказания

<p>Солнце (общее температурное воздействие на организм)</p>	<p>Прогулка. Солнечные ванны. Свето- воздушные ванны</p>	<p>Использование ослабленного влияния атмосфер; - Проведение солнечных ванн в облачные дни; - Использование отраженных лучей (в тени); - Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды; Изменение продолжительности процедуры</p>	<p>Лихорадочное состояние, хронические заболевания, температура свыше 30 °С</p>
--	--	---	---

**Перспективный план
по обеспечению безопасности жизнедеятельности детей**

Занятия	Совместная деятельность воспитателя с детьми				Самостоятельная деятельность детей		
	Наблюдения	Игры	Беседы	Чтение художественной	Изобразительная деятельность	Уголок безопасности	Книжный уголок

<p>«Внешность человека может быть обманчива».</p> <p>Цель: объяснить детям, что приятная внешность незнакомого человека не всегда означает его добрые намерения</p>	<p>Наблюдения на экскурсии и за внешностью разных людей (мужчин и женщин, юношей и девушек, пожилых и молодых людей)</p>	<p>- «Узнай по внешности».</p> <p>- «Узнай по описанию».</p> <p>- «Сказочные герои и их поступки»</p>	<p>«Почему незнакомый человек может быть опасен?».</p> <p>- «Как выглядят опасный человек?».</p> <p>- «Расскажите о хорошем</p>	<p>«Сказка о мертвой царевне и семи богатырях»</p>	<p>Предложить нарисовать разное выражение лица</p>	<p>Иллюстрации с изображением разных персонажей с различной внешностью</p>	<p>Книги «Золушка», «Аленький цветочек», «Снежная королева»</p>
---	--	---	---	--	--	--	---

<p>«Контакты с незнакомыми людьми на улице».</p> <p>Цель: рассмотреть и обсудить типичные опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми на улице</p>	<p>Наблюдения из жизни «Кого можно считать чужим, а кого своим?»</p>	<p>«Знакомый, свой, чужой»</p>	<p>- «Почему нельзя идти с чужими?» - «Почему нельзя ничего брать у чужого человека?»</p>	<p>«Приключен и я Буратино»</p>	<p>Предложить нарисовать на одном листе тех людей, которых дети считают своими, а на другом - чужих</p>	<p>Иллюстрации с изображением людей</p>	<p>«Приключения Буратино», Стихотворение К. Чуковского «Катауси и Мауси»</p>
--	--	--------------------------------	---	---------------------------------	---	---	--

<p>«Контакты с незнакомыми людьми дома».</p> <p>Цель: рассмотреть и обсудить такие опасные ситуации, как контакты с чужими людьми</p>	<p>Наблюдения по картинкам</p>	<p>Тренинг. Разыгрывание ситуации, когда ребенок сидит дома и занят делом, вдруг в дверь позвонили</p>	<p>«Можно ли вступить в разговор с человеком, который стоит за дверью?»</p>	<p>Чтение книг о милиции «Дядя Степа - милиционер»</p>	<p>Предложить нарисовать милиционера</p>	<p>Картинки с изображением почтальона, милиционера, вора, бандита</p>	<p>«Дядя Степа»</p>
---	--------------------------------	--	---	--	--	---	---------------------

<p>«Ребенок и его старшие приятели».</p> <p>Цель: научить говорить «НЕТ»-, если старший приятель пытается вовлечь в опасную ситуацию</p>	<p>Наблюдения за старшим и детьми</p>	<p>Разыгрывается ситуация, когда один ребенок к старшей, другой - младший</p>	<p>-«Что может предложить старший приятель?»», - «Как надо вести себя младшим?»»</p>	<p>«Приключения Буратино»</p>	<p>Предложить нарисовать хулигана и примерно го ребенка</p>	<p>Настольная игра «Хорошие и плохие поступки»</p>	<p>«Дядя Степа» «Приключения Буратино»</p>
--	---------------------------------------	---	--	-------------------------------	---	--	--

<p>«Пожароопасные предметы».</p> <p>Цель:</p> <p>помочь хорошо запомнить основную группу предметов, которыми нельзя пользоваться как в городе, так и в сельской местности</p>	<p>Наблюдения за опытами (как легко загораются различные предметы)</p>	<p>Игра «Если возник пожар»</p>	<p>Правила поведения при возникновении пожара</p>	<p>- «Кошкин дом», - «Жил на свете слоненок»</p>	<p>Нарисовать огонь</p>	<p>Пожароопасные предметы (свеча, спички и др.)</p>	<p>Загадки, «Кошкин дом», «Путаница»</p>
---	--	---------------------------------	---	--	-------------------------	---	--

<p>«Предметы, требующие осторожного обращения».</p> <p>Цель: предложить запомнить предметы, опасные для жизни, здоровья, сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с такими предметами</p>	<p>Наблюдения за предметами, чем они опасны?</p>	<p>Игра с мячом «Опасные предметы»</p>	<p>- «Какие опасные предметы вы знаете?» , - «Чем они опасны?» »</p>	<p>Загадки «Опасные предметы»</p>	<p>Нарисовать предметы, которыми нельзя пользоваться в отсутствие взрослых</p>	<p>Предметы, требующие осторожного обращения</p>	<p>Загадки с изображением отгадок</p>
--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	---------------------------------------

<p>«Пожар». Действия при пожаре». Цель: познакомить с номером «01»</p>	<p>Опыты с пожароопасными предметами</p>	<p>Игра «Если возник пожар»</p>	<p>«Почему возникают пожары?»</p>	<p>Выучить стихотворение про «01»</p>	<p>Предметы, используемые при тушении пожара</p>	<p>Табличка с номером «01», Картинки «Действия при пожаре»</p>	<p>«Кошкин дом», «Путаница», «Пожарные собаки»</p>
--	--	---------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	--	--	--

<p>«Как вызвать милицию».</p> <p>Цель: научить вызывать милицию по номеру «02»</p>	<p>Наблюдение за работой милиционера</p>	<p>Разыгрывание ситуаций, связанных с деятельностью милиционеров</p>	<p>- «Для чего нужна служба «02»?», - «Почему эти люди в форме?»</p>	<p>Выучить стихотворение про «02»</p>	<p>Нарисовать милиционера</p>	<p>Табличка с номером «02»</p>	<p>«Дядя Степа милиционер»</p>
--	--	--	--	---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

<p>«Скорая помощь».</p> <p>Цель: познакомить с номером телефона «03», научить вызывать скорую медицинскую помощь</p>	<p>Наблюдения из жизни за работой «Скорой помощи»</p>	<p>Разыгрывание телефонного разговора</p>	<p>-«В каких случаях мы вызываем врача?», - «Для чего в машине сирена с мигалкой?»</p>	<p>Выучить стихотворение про «03»</p>	<p>Нарисовать предметы, относящиеся к «03»</p>	<p>Табличка с номером «03»</p>	<p>«Доктор Айболит»</p>
--	---	---	--	---------------------------------------	--	--------------------------------	-------------------------

<p>«Отношение к больному человеку».</p> <p>Цель: пробудить в детях чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям</p>	<p>Наблюдения из жизни «Чем отличается больная от здорового?»</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Больница»</p>	<p>- «Кто такие инвалиды?», - «Чем мы можем помочь больным людям?»</p>	<p>«Доктор Айболит»</p>	<p>Предложить нарисовать ситуации «Почему люди становятся инвалидами?»</p>	<p>Картинки, изображающие детей-инвалидов</p>	<p>«Доктор Айболит»</p>
--	---	--	--	-------------------------	--	---	-------------------------

<p>«Здоровье и болезнь».</p> <p>Цель: научить заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью</p>	<p>Наблюдения из жизни «На приеме у врача»</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Больница»</p>	<p>«Какие ситуации и могут быть опасным и для здоровья?»</p>	<p>«Про мимозу», «Про Фому»</p>	<p>Нарисовать то, отчего можно заболеть зимой, летом и т. д.</p>	<p>Картинки «Здоровые и больные люди»</p>	<p>«Про Фому», «Про мимозу»</p>
--	--	--	--	-------------------------------------	--	---	-------------------------------------

<p>«Витамины и полезные продукты».</p> <p>Цель: рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека</p>	<p>Наблюдения по картинкам «Что бывает с людьми при нехватке витаминов?»</p>	<p>Игра с мячом «Полезное и вредное»</p>	<p>«В чем разница между вкусным и полезным?»</p>	<p>Стихи про витамины</p>	<p>Нарисовать продукты, богатые витамином</p>	<p>Картинки с изображением продуктов, богатых витамином</p>	<p>Стихи про витамины</p>
---	--	--	--	---------------------------	---	---	---------------------------

<p>«Здоровая пища»,</p> <p>Цель: помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной</p>	<p>Наблюдения из жизни «Что чаще всего заставляют есть взрослые?»</p>	<p>«Моя любимая еда»</p>	<p>«Что полезней: суп, каша, мясо или конфеты, торты, пирожки?»</p>	<p>Стихотворение «Овощи», загадки про полезные продукты</p>	<p>Нарисовать вредные и полезные продукты</p>	<p>Картинки с изображением полезных продуктов</p>	<p>Загадки про продукты с изображением отгадок</p>
--	---	--------------------------	---	---	---	---	--

<p>«Одежда и здоровье».</p> <p>Цель: дать представление о том, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить</p>	<p>Наблюдения за тем, кто во что одет</p>	<p>«Одень куклу Катю на прогулку, на праздник»</p>	<p>«Для чего служит та или иная одежда?»</p>	<p>Загадки про одежду</p>	<p>Нарисовать одежду для спорта, для праздника и т. д.</p>	<p>Картинки с изображением разных времен года и соответствующим</p>	<p>Загадки про одежду с изображением отгадок</p>
--	---	--	--	---------------------------	--	---	--

<p>«Микробы и вирусы».</p> <p>Цель: дать элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях</p>	<p>Наблюдения из жизни «Больные и здоровые люди»</p>	<p>Разыграть ситуацию «Человек кашляет или чихает»</p>	<p>- «Чем опасна муха, садящаяся на еду?», - «Почему нельзя есть»</p>	<p>Выучить стихотворение про микробы</p>	<p>Предложить нарисовать микробы, которые разбрызгивает больной</p>	<p>Выставка рисунков детей по данной теме</p>	<p>Стихи про микробы</p>
<p>«Поведение на воде ранней весной».</p> <p>Цель: обсудить опасные ситуации на воде ранней весной</p>	<p>Наблюдения по картинкам «Что бывает, когда трескается лед?»</p>	<p>Тренинг «Воображаем льдины»</p>	<p>«Почему нельзя одним ходить на водоемы?»</p>	<p>«Дед Мазай и зайцы»</p>	<p>Нарисовать разлив</p>	<p>Картинки с изображением разлива, детей на льдинах</p>	<p>«Дед Мазай и зайцы»</p>

<p>«Контакты с животными».</p> <p>Цель: объяснить, что контакты с животными иногда могут быть опасны</p>	<p>Наблюдение за животными</p>	<p>Предложить сочинить рассказ про животное</p>	<p>«Можно ли брать и трогать бездомных животных?»</p>	<p>Отгадывание загадок, чтение стихов</p>	<p>Нарисовать любого животного</p>	<p>Изображения животных</p>	<p>Стихи и загадки про животных</p>
<p>«Знай и соблюдай».</p> <p>Цель: продолжать знакомить детей с правилами пожарной безопасности в доме</p>	<p>Наблюдение за действием спичек</p>	<p>Игра с мячом «Если возник пожар»</p>	<p>«Почему может случиться пожар?»</p>	<p>- «Вредные советы», - «Правила поведения для воспитанных детей»</p>	<p>Предложить изготовить плакат</p>	<p>Плакаты по правилам поведения</p>	<p>«Правила поведения для воспитанных детей»</p>

<p>«Игры во дворе».</p> <p>Цель: обсудить различные опасные ситуации, которые могут возникнуть при играх во дворе дома</p>	<p>Наблюдение за ближайшим двором</p>	<p>Игра-тренинг на улице</p>	<p>Что особенно может случиться на улице во время игры</p>	<p>Рассмотрение иллюстраций</p>	<p>Предложить нарисовать план-схему «Безопасные места в нашем дворе»</p>	<p>Повесить изготовленную план-схему</p>	<p>Картинки с изображением детей, играющих во дворе</p>
--	---------------------------------------	------------------------------	--	---------------------------------	--	--	---

<p>«Спорт».</p> <p>Цель: способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека</p>	<p>Наблюдение за детьми, делающими зарядку</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>«Для чего надо делать зарядку, заниматься спортом?»</p>	<p>Чтение стихов о спорте, отгадывание загадок</p>	<p>Нарисовать предметы, необходимые для занятий различными видами спорта</p>	<p>Картинки с изображением детей, занимающихся спортом</p>	<p>Стихи и загадки о спорте</p>
---	--	------------------------	--	--	--	--	---------------------------------

<p>«Конфликты между детьми».</p> <p>Цель: научить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты, учитывая при этом состояние и настроение другого человека</p>	<p>Наблюдение за детьми ссорящимися и дружными</p>	<p>Разыгрывание различных ситуаций из жизни</p>	<p>«Почему дети могут поругаться?»</p>	<p>«Правила поведения для воспитанных детей»</p>	<p>Нарисовать схематично разные выражения лица</p>	<p>Картинки с изображением дружных детей</p>	<p>«Правила поведения для воспитанных детей»</p>
---	--	---	--	--	--	--	--

<p>«Режим дня»</p> <p>Цель: сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья</p>	<p>Наблюдение из жизни за детьми с неправильным режимом дня</p>	<p>Игра «Мой режим дня»</p>	<p>«Что такое режим дня?». «Какой режим дня в нашем саду?»</p>	<p>«Правила Поведения для воспитанных детей»</p>	<p>Обвести в кружочек на картинке, у кого из детей правильный режим дня, у кого нет</p>	<p>Картинки с правильным режимом дня.</p>	<p>«Правила поведения для воспитанных детей»</p>
---	---	-----------------------------	--	--	---	---	--

<p>«Личная гигиена».</p> <p>Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур</p>	<p>Наблюдения из жизни «Когда мы моем руки и зачем?»</p>	<p>Игра «Какие болезни и ты знаешь?»</p>	<p>«В каких случаях мы обязательно должны мыть руки?»</p>	<p>«Мой додыр»</p>	<p>Нарисовать ситуацию, когда необходимо мыть руки</p>	<p>Картинки «Личная гигиена»</p>	<p>«Мой додыр» «Девочка чумазая»</p>
---	--	--	---	--------------------	--	--------------------------------------	--

<p>«Катание на велосипеде в черте города».</p> <p>Цель: рассмотреть различные опасные ситуации, которые могут возникнуть в городских условиях при катании детей на велосипеде</p>	<p>Наблюдения из жизни и по картинкам «Катание детей на велосипедах»</p>	<p>Игра на участке «Знай и выполняй правила дорожного движения»</p>	<p>- «В каких местах можно кататься на велосипеде?» - «Что необходимо помнить при езде на велосипеде в городе?»</p>	<p>Стихи про светофор, дорожные знаки, правила дорожного движения</p>	<p>Нарисовать известные дорожные знаки</p>	<p>Картинки с различными ситуациями на дороге.</p>	<p>Стихи по правилам дорожного движения</p>
---	--	---	---	---	--	--	---

<p>«Безопасное поведение на улице».</p> <p>Цель: научить детей правилам поведения на улице, где можно и нельзя играть</p>	<p>Наблюдения по картинкам «Безопасность»</p>	<p>Игра «Моя безопасность»</p>	<p>«Где вы обычно гуляете, что делаете на прогулке?»</p>	<p>Стихи про игры на проезжей части</p>	<p>Нарисовать ситуации из жизни «Поведение на улице»</p>	<p>Картинки с различными ситуациями на тему «Безопасное поведение на улице»</p>	<p>Стихи с сопровождающими их иллюстрациями на данную тему</p>
---	---	--------------------------------	--	---	--	---	--

<p>«Если ты потерялся».</p> <p>Цель: дать знания о том, к кому обратиться за помощью, если ребенок потерялся</p>	<p>Наблюдения по картинкам</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Я потерялся»</p>	<p>«Когда ребенок может потерять ся?», «Почему это происходит?»</p>	<p>Сказки «Гуси-лебеди», «Колобок»</p>	<p>Нарисовать человека, к которому можно обратиться, если ты потерялся</p>	<p>Картинки с изображением людей, к которым можно обратиться в опасной ситуации</p>	<p>«Гуси-лебеди»</p>
--	--------------------------------	---	---	--	--	---	----------------------

<p>«Знаешь ли ты?».</p> <p>Цель: дети должны запомнить и твердо знать свой домашний адрес, телефон</p>	<p>Наблюдения из жизни «Человек, не знающий свой домашний адрес»</p>	<p>Игра «Мой адрес (телефон)»</p>	<p>«Зачем мы должны знать свой адрес?» - «Всемирно мы должны его рассказывать?»</p>	<p>Сказки «Красная Шапочка», «Маша и медведь», «Три медведя»</p>	<p>Нарисовать свой дом</p>	<p>Картинки с ситуацией из жизни</p>	<p>«Красная Шапочка», «Маша и медведь», «Три медведя»</p>
--	--	---------------------------------------	---	--	----------------------------	--------------------------------------	---

«Уроки здоровья для дошкольников»
Содержание занятий во всех возрастных группах

Младшая группа

1 *раздел - Мой организм*

- Как устроен человек.
- Что отличает человека от животного.
- Глазки-подсказки.
- Гимнастика для глаз.
- Зачем человеку нос.
- Упражнения дыхательной гимнастики.
- Что я могу делать руками и ногами?
- Как человек ест.
- Артикуляционные упражнения.
- Ручки-хватучки.
- Правила ухода за руками.
- Пальчиковая гимнастика для рук.
- Зачем мы спим?

2 *раздел - Советы Неболейки*

- Что такое хорошо и что такое плохо.
- Откуда берутся болезни?
- Не пейте сырой воды!
- Значение физических упражнений и спорта.
- Солнечные и воздушные ванны на свежем воздухе.

3 *раздел - Безопасность на каждый день*

- Опасные предметы вокруг меня (бытовые приборы, спички, острые предметы и т.п.).
- Ядовитые грибы и растения.
- Правила уличного движения.
- Я пассажир, я — пешеход.

Показатели валеологического образования и воспитания детей младшей группы:

- называют части тела человека;
- знают названия гигиенических процедур и самостоятельно

выполняют их;

- используют названия для различия человеческого пола (мужчина, женщина, мальчик, девочка);
- отличают свое состояние: «больной», «здоровый»;
- доброжелательно относятся к взрослым и сверстникам;
- отрицательно относятся к вредным привычкам;
- знают правила поведения на природе.

Средняя группа

- Главное чудо света - человек.
- Основные части тела человека: голова, туловище, руки, ноги, глаза, нос и т.д.
- Как помогают глаза.
- Человек в мире запахов: приятных и неприятных.
- Приятные и неприятные звуки.
- Мой ротик, значение зубов и их гигиена.
- Что может человек делать руками и ногами.
- Кожа — главная одежда человека.
- Живой моторчик внутри человека.
- Кожа — наша броня.
- Гигиена кожи и одежды, которую носит человек.
- Как работает сердце и где оно находится.

2 раздел – Откуда берутся болезни?

- Знакомство детей с правилами личной гигиены.
- Для чего нужны мыло, мочалка и полотенце.
- Надо, надо умываться...
- Роль закаливания, проветривания и влажной уборки.
- Зимние и летние игры на свежем воздухе.
- Как правильно одеваться, чтобы не заболеть.
- Полезные и вредные привычки в нашей жизни.

4 раздел - Природа и человек

- Где и с кем можно купаться.
- Ядовитые растения и грибы.

5 раздел - Охрана жизни

- Опасные ситуации на улице.
- Правила дорожного движения.
- Что человеку угрожает дома.
- Нужные и ненужные лекарства.

Показатели валеологического образования и воспитания детей средней группы:

- знают главные части тела человека, функции некоторых органов;
 - понимают значение движения в оздоровлении человека;
 - владеют элементарными представлениями о мышлении человека;
 - интересуются своей внешностью, внутренним состоянием своего организма;
 - имеют навыки ухода за кожными покровами, волосами, ногтями;
 - умеют выбирать одежду согласно сезону;
 - понимают оздоровительную направленность и красоту природы;
 - владеют навыками поведения на улице и дома;
- имеют практические навыки по уходу за растениями и животными.

Старшая группа

1 раздел - Я и мое тело

- Строение тела человека.
- Силачи и тягачи в организме.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Кто всем командует.
- Мозг и его помощники (органы чувств).
- Как путешествует воздух.
- «Кухня» внутри человека.
- Полезные и вредные продукты для человека.
- Живые реки организма.

2 раздел - Секреты здоровья

- Что такое здоровье?
- Мой режим дня.
- Учимся строить свой день по расписанию.
- Уши, носик и глаза помогают нам всегда.
- Сон и его значение.
- Сказка о микробах.
- Правила ухода за руками и ногами.
- Польза закаливания.
- Обтирание влажным полотенцем и обливание водой.
- Вредные привычки и в чем состоит их вред для организма.

3 раздел - Общение с природой

- Мы — туристы.
- Солнце, воздух и вода — наши верные друзья.
- Предупреждение солнечного ожога.
- Правила поведения в водоеме.
- Лесные опасности: съедобные и ядовитые грибы.

4 раздел - В мире опасных предметов

- Один дома.
- Домашние опасности.
- Очень подозрительный тип.
- Сигналы тревоги: «01» — пожарная служба, «02» — вызов милиции, «03» скорая помощь.
- Правила поведения на улицах города.

Показатели валеологического воспитания и обучения детей старшей группы:

- знать части тела, главные органы и их функции, жизнедеятельность некоторых систем: дыхательной, пищеварительной, кровообращения;
- понимать значение двигательной и трудовой деятельности в укреплении здоровья;

- иметь представление об умственной деятельности человека;
- владеть понятиями: внимательный, невнимательный;
- уделять внимание своему внешнему виду, здоровью, настроению;
- пользоваться правилами защиты и личной безопасности;
- понимать важность режима дня, питания;
- владеть культурно-гигиеническими навыками и практическими приемами закаливания;
- знать про негативное влияние вредных привычек на здоровье;
- регулировать свой образ жизни и состояние здоровья в зависимости от времени года, погодных условий;
- выполнять правила поведения на природе;
- понимать необходимость физических упражнений и всех видов трудовой деятельности.

Подготовительная к школе группа

1 раздел - Внутренний мир человека

- Стержень внутри меня.
- Что делает кости прочными?
- Как правильно сидеть, ходить, лежать?
- Упражнения для профилактики плоскостопия.
- Почему я слышу?
- Как устроено ухо?
- Правила ухода за ушами.
- Как устроены глаза?
- Что защищает глаза и что им может угрожать?
- Правила улучшения и сохранения зрения.
- Упражнения для предупреждения близорукости.
- Как мы дышим?
- Дыхательная гимнастика и ее значение.
- Защита органов дыхания от простуды.
- Роль носового дыхания в осенне-зимний период.
- Как «путешествует» пища?

- Для чего нужен язык?
- Какую работу выполняют зубы?
- Зачем и как нужно чистить зубы?
- Правила приема пищи.
- Режим питания: завтрак, обед, ужин.
- Сказка о витаминах.
- Правила поведения за столом.

2 раздел - Я и мое здоровье

- Моя одежда.
- Правила ухода за одеждой и обувью.
- Одевайся по погоде.
- Предметы личной гигиены. Для чего они необходимы?
- Мой режим дня.
- Зачем делать зарядку?
- Физкультура и закаливание.
- Прodelки Королевы Простуды.
- На приеме у доктора.
- Значение прививок.

3 *раздел - Здоровье природы — здоровье человека*

- О лекарствах зеленой аптеки: календула, крапива, липа, мать-и-мачеха, малина, облепиха и др.
- Лес — кладовая чудес.
- Поведение во время грозы.

4 *раздел - Моя безопасность*

- Лекарства — друзья и лекарства — враги.
- Будь осторожен дома: электроприборы, открытые окна, острые и колющие предметы.
- Кошка и собака — наши соседи.
- Что делать, когда потерялся.
- Правила поведения в транспорте.
- Зачем нужны дорожные знаки; светофор, пешеходная дорожка и др.

Показатели валеологического воспитания и обучения детей подготовительной к школе группы:

- имеют элементарные представления о строении человека и о работе внутренних органов и систем, их влиянии на здоровье человека;
- понимают значение природных факторов;
- владеют правилами безопасности;
- владеют своими чувствами и настроением;
- понимают необходимость организации жизненного распорядка;
- знают разные гимнастические упражнения, подвижные игры, понимают их роль для здоровья человека;
- имеют представление о пользе питания и закаливающих процедур;
- понимают вред отрицательных привычек для здоровья;
- имеют элементарные представления о рождении и поле: я — мальчик, я девочка;
- понимают взаимосвязь человека и природы;
- владеют некоторыми способами сохранения природной среды.

Комплексы дыхательной гимнастики

1. Дыхательная гимнастика

Средняя группа

- *«Большой и маленький»*. Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком «у-х-х» присесть, обхватить голени и подтянуть голову к коленям.
- *«Паровоз»*. Двигаясь по комнате, имитировать движения колес паровоза и произносить «чух-чух», меняя громкость и скорость.
- *«Гуси летят»*. Медленно ходить, имитируя полет. На вдохе поднять руки, на выдохе — опустить (8—10 раз), со звуком «г-у-у».
- *«Дровосек»*. Руки сложить топориком и поднять вверх,

затем резко наклонить туловище и прорезать пространство между ног (5—8 раз), произнести «б-а-х».

- «Часы». Со звуком «тик» наклониться в левую сторону, со звуком «так»

— в правую (4—5 раз).

Старшая группа

- «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнеся «у-х- х!» (8—10 раз).

- «Мельница». Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком «ж-р-р», увеличивая скорость (6—7 раз).

- «Сердитый ежик». Присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести звук «ф-р-р» (3—5 раз).

- «Лягушонок». Слегка присесть и сделать прыжок с продвижением вперед. На выдохе произнести «к-в-а-а-к».

- «Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать «а-у-у».

- «Великан и карлик». Поднять руки вверх и потянуться, сделав вдох. Расслабленно опустить руки до самого пола, глубоко выдохнув.

Подготовительная к школе группа

- «Часы». Размахивая прямыми руками вперед-назад, произнести «тик-так» (10—12 раз).

- «Ловим комара». Направлять звук «з-з-з» в разные стороны и хлопать руками в местах, где он может находиться (4—5 раз).

- «Косарь». Имитировать движения косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком «ж-у-х» (5—8 раз).

- «Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам и, нажимая на клавиши, произносить звуки «ту-ту-ту» (15—20 с).

- «Будильник». Сесть на пол, скрестив ноги. Обхватить голову руками и делать ритмичные движения из стороны в сторону со словами «тик-так».

Через 3—4 раза вытягивать голову вперед, имитируя движения кукушки, и произносить «ку-ку».

- «Насос». Резко наклониться 2—3 раза в одну сторону, скользя по ноге руками и произнося звук «с-с-с» (по 6—8 раз в каждую сторону).

2. Дыхательная гимнастика «Любимый носик»

Цель: научить детей дыханию через нос, профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

*А сейчас без промедления Мы разучим упражнения,
Их, друзья, не забывайте и почаще повторяйте.*

1. Погладить свой нос от крыльев к переносице — вдох, обратно — выдох (5 раз).

Вдох — погладь свой нос От крыльев к переносице.

Выдох — и обратно Пальцы наши просятся.

2. Сделать вдох левой ноздрей; правая — закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

Попеременно ноздри при этом закрывай.

Сиди красиво, ровно, спинка — прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай!

3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза).

Дай носу подышать,

На выдохе мычи.

Звук [м] мечтательно пропеть старайся.

По крыльям носа пальцами стучи И радостно при этом улыбайся.

3. Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей

Упражнения можно включить в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, во время прогулки (не менее 2 раз в день).

- «*Часики*». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая вперед и назад прямыми руками, произносить «тик-так» (6—7 раз).
- «*Дудочка*». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в' руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно вдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф» (4 раза).
- «*Петушок*». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны и вздохнуть, затем хлопнуть по бедрам со словами «ку-ка-ре-ку» — выдох (4 раза).
- «*Паровозик*». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (15—20 с).
- «*Веселый мячик*». Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» — выдохнуть, затем догнать мяч (4— 5 раз).
- «*Гуси*». Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох — опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у» (1 мин).
- «*Каша кипит*». Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдохнуть, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот — выдохнуть. При вдохе громко произносить «ф-ф-ф» (4 раза).

4. Дыхательные и звуковые упражнения

(проводятся во всех группах)

Артикуляционная гимнастика

- «*Трактор*». Энергично произносить «д-т, д-т», меняя громкость и длительность (укрепляем мышцы языка).
- «*Стрельба*». Стрелять из воображаемого пистолета: высунуть язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляем мышцы полости глотки).
- «*Фейерверк*». В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и

рассыпается фейерверк разноцветных огней. Энергично произнести «П-б-п-б» (укрепляем мышцы губ).

- *Несколько раз зевнуть и потянуться* (упражнение стимулирует гортанноглоточный аппарат, деятельность головного мозга. и снимает стрессовые состояния).
- *«Гудок парохода»*. Набрать воздух через нос, задержать нос и выдохнуть через рот со звуком «у-у-у», сложив губы трубочкой.
- *«Упрямый ослик»*. Выбираются «ослики» и «погонщики». Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать «й-а-й-а» (укрепляем связки гортани).
- *«Плакса»*. Имитируем плач, произнося «ы-ы-ы» (звук [ы] снимает усталость головного мозга).

5. Комплекс оздоровительных упражнений для горла:

- *«Лошадка»*. Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем (20—30 с).
- *«Ворона»*. Произнести протяжно «ка-а-а-ар» (5—6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6—7 раз).
- *«Змеиный язычок»*. Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).
- *«Зевота»*. Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о», позевать (5—6 раз).
- *«Веселые плакальщики»*. Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—40 с).
- *«Смешинка»*. Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести «ха-ха-ха», «хи-хи-хи».

Диагностическая методика выявления представлений детей о человеческом организме

1. Что ты знаешь о строении своего тела? Из чего оно состоит?

2. Представь себе, что у тебя есть волшебная подзорная труба, которую можно приставить к животику и посмотреть, что там находится. Что ты увидишь?

V.

3. Нужно ли помогать своему организму? Чем и как ты ему помогаешь?

4. Полезна ли нам боль? Боль помогает людям жить или мешает? Чтобы было с человеком, если бы он не чувствовал боли?

5. Какая твердая, прочная конструкция находится внутри твоего тела и защищает твой организм от повреждений?

6. Если предположить, что скелет «убежал» из твоего тела, не оставив ни одной косточки, то:

- твое тело осталось бы прежним или стало другим?
- ты бы смог жить без скелета? Почему?

7. Какие «силачи» находятся в твоём теле и заставляют двигаться твой скелет? Что могут делать мышцы?

8. Какой неутомимый мастер стучит у тебя внутри?

9. Для чего человеку необходимо сердце?

10. Смог бы ты жить, если бы твое сердце захотело отдохнуть и перестало работать? Почему?

11. Для чего человеческому организму нужна кровь?

12. В каком состоянии находится кровь человека: в неподвижном состоянии или в постоянном движении:

- когда ты ходишь, бегаешь?
- когда ты сидишь?
- когда ты лежишь (спишь)?

13. Что заставляет кровь постоянно двигаться?
14. Зачем мы дышим?
15. Что может случиться с человеком, если он перестанет, не сможет дышать? Почему?
16. Куда попадает воздух после того, как ты вдохнул его носом? (Сделай глубокий вдох и задержи дыхание. Прислушайся к себе. Покажи то место, куда попал воздух).
17. Для чего мы должны питаться?
18. Куда попадает пища в и что с ней происходит после того, как ты взял ее в рот?
19. Куда направляется съедаемая человеком пища?
20. Покажи, где находится головной мозг.
21. Для чего нам нужен мозг, как он помогает человеку?
22. Как устроены все люди? Одинаково или каждый по-разному (по-своему)?
23. Кто такие - инвалиды? Как и чем мы можем им помочь?
24. Почему люди болеют?
25. Что ты должен делать, как вести себя, чтобы:
 - быть здоровым и никогда не болеть?
 - не причинять боль другим людям, не стать причиной их болезни?

Музикотерапия

Музыка — составная часть нашей жизни, а потому она должна быть такой же разнообразной, как и окружающий нас мир. демократизация педагогического процесса в детском саду позволяет расширить возможности использования музыки. Мощное положительное влияние музыка оказывает и на здоровых, и на больных детей-дошкольников.

Часто агрессивные, с непредсказуемым поведением дети, переступив порог музыкального зала, преобразуются, вслушиваются, успокаиваются. О некоторых принципиальных положениях нового взгляда на роль и место музыки в дошкольном учреждении и пойдет дальше речь.

1. Одной из оздоровительно-профилактических задач коллектива ЦРР должно стать **создание оптимальных условий в период пребывания детей в их втором доме детском саду.** По утрам, в момент приема детей в детский сад, необходимо включать записи классических и современных произведений с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей.

2. Продолжая тему оздоровительно-профилактической направленности музыкального сопровождения, необходимо **использовать методику музыкально-рефлекторного пробуждения малышей после дневного сна.**

Оно должно быть индивидуальным, в зависимости от типа нервной системы ребенка. Для этого можно отвести не менее 10 мин, для плохо спящих детей 1—2 мин и 6—8 мин — для тех, кто спал крепко.

В таком индивидуальном пробуждении заложен большой коррекционнопрофилактический эффект. Чтобы пробуждение не вызвало отрицательных эмоций, необходимо использовать тихую, нежную, легкую музыку.

10-минутная композиция должна быть постоянной, чтобы у детей выработался своеобразный рефлекс. Через полтора-два месяца музыкальная композиция может быть заменена на другую.

Большое значение для оптимального пробуждения детей имеет текст, произносимый педагогом на фоне музыки. Он не должен быть громким, отрывистым, слова звучат мягко, ласково.

Говоря о нетрадиционных формах использования музыки, следует помнить, что музыка не всегда должна звучать постоянно, с первой и до последней минуты занятия.

Объем валеологических знаний детей старшего дошкольного возраста

Объем валеологических знаний детей 5-6- лет:

- Особенности строения и функций органов чувств, опорнодвигательного аппарата человека, кожи, зубов;
- Гигиена органов чувств, зубов, кожи, осанки;
- Значение тренировки мышц для здоровья человека;
- Роль двигательной активности для укрепления скелета и мышц;
- Необходимость обращения к взрослому в случае болезни;
- Охрана зрения при чтении, при работе с компьютером;
- Правила борьбы с насморком;
- Правила ухода за ушами, гигиена слуха;
- Уход за зубами
- Точечный массаж с целью укрепления здоровья;
- Правила сохранения правильной осанки;
- Правила личной гигиены тела.

Объем валеологических знаний детей 6-7- лет:

- Строение и функции внутренних органов человека, мозга;
- Гигиена внутренних органов, питания;
- Правила безопасности жизнедеятельности, первой помощи;
- Заразные и незаразные заболевания, правила ухода за больными;
- Прививки и их значение для здоровья;
- Сигнал тревоги;
- Вредные и полезные продукты;
- Вред недоедания и переедания;
- Витамины. Значение витаминов для жизни человека;
- Вред курения, алкоголизма, гиподинамии;
- Компьютер и ребенок;

- Роль закаливания, его разнообразие;
- Действия человека в экстремальных условиях: при пожаре и т.д.;
- Номер телефона службы спасения;
- Правила дорожного движения;
- Правила пожарной безопасности.

Перечень вопросов для проведения с детьми пятиминуток по правилам дорожного движения

1. Где должны ходить пешеходы?
2. Сколько раз вам приходится переходить дорогу по пути следования домой? В каких местах вы ее переходите?
3. Почему нужно переходить дорогу на пешеходном переходе или перекрестке?
4. Как нужно пользоваться пешеходным светофором с вызывным устройством?
5. К каким последствиям может привести переход улицы перед стоящей машиной, вблизи крутого поворота, спуска или иного препятствия, ограничивающего обзорность?
6. Почему нельзя выходить из-за стоящего транспорта?
7. Можно ли перебежать дорогу перед близко идущим транспортом?
8. Какие перекрестки в вашем районе вы знаете? Назовите их виды.
9. Почему нельзя входить в переполненный троллейбус, автобус?
10. Как правильно перейти нерегулируемый перекресток? Назовите такие перекрестки, лежащие вблизи детского сада, вашего дома.
11. Какие места для перехода проезжей части вы знаете? Назовите их.
12. Для кого устанавливается знак «Пешеходный переход»? Как он выглядит?
13. На какой сигнал светофора пешеходы должны

переходить улицу?

14. Где нужно ожидать общественный транспорт?

15. Расскажите о правилах поведения в автобусе, троллейбусе.

16. Как нужно ходить по улицам, на которых нет тротуаров? По загородным дорогам?

17. По какой стороне дороги должен идти велосипедист или водитель, у которого сломался велосипед или мопед?

18. Как определить, в какую сторону поворачивает автомобиль?

19. Чем опасны автобусы, машины с прицепом?

Дидактические игры формированию у дошкольников навыков здорового образа жизни «Опасно - неопасно»

Цели:

учить детей отличать опасные для жизни ситуации, грозящие их здоровью и здоровью окружающих, от неопасных;

- уметь предвидеть и предупреждать результат возможного развития ситуации;

- соблюдать (закреплять) правила безопасного поведения в различных ситуациях;

воспитывать чувство взаимопомощи; развивать охранительное самосознание.

Игровая задача: определить степень угрозы предлагаемой (наглядно или словесно) ситуации для жизни и здоровья.

1. Определить, какая из описанных ситуаций представляет угрозу для здоровья.

2. Поднять нужную карточку в зависимости от степени опасности.

3. Правильно разложить дидактические картинки.

Ход игры:

1. Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети

поднимают красную карточку, если есть опасность, и белую — если ее нет.

2. Ребята внимательно рассматривают дидактические картинки, которые показывает воспитатель, затем поднимают красную карточку, если есть угроза для жизни и здоровья; желтую карточку - когда опасность может возникнуть при определенном поведении; синюю - если опасности нет. При этом в каждом случае объясняют свое решение.

3. Воспитатель предлагает детям самостоятельно поработать с дидактическими картинками: под красную карточку (кружок) надо положить картинки с изображением опасных для жизни ситуаций, под белую - с изображением неопасных ситуаций.

Ребята объясняют выбор.

Предварительно детей можно разделить на группы.

Правила игры: дети не должны мешать друг другу слушать и отвечать, при необходимости могут дополнять ответы товарищей, но не подглядывать, не подсказывать и не пользоваться подсказкой.

Демонстрационный материал: набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни и здоровья ситуаций, карточек разных цветов (красного, белого, желтого, синего) в зависимости от варианта игры.

Содержание картинок:

- ребенок прыгает через канаву, лазает по лесенке, сидит, читает (рисует), поет, лезет на дерево, катается на качелях, едет на велосипеде, толкнул другого ребенка, катается на санках (лыжах) с горы, прыгает с высоты, поднимает тяжелые предметы, делает зарядку и т.п.;

- ребенок играет со спичками, разжигает костер, бьет стекло, моет руки, принимает душ, возится в грязи, загорает я т.п.;

- ребенок сидит на сквозняке, в холод ест мороженое (снег), одет не по погоде (зимой, летом), одет по погоде

(зимой, летом), кашляет на детей, кашляет, прикрываясь платком;

- ребенок смеется за едой и т.п. (подобный набор картинок используется в играх по другим темам).

Примечание: Игра может использоваться при закреплении одной темы (одного раздела), а также нескольких тем (разделов). В зависимости от этого содержание рассказов и набор картинок будут меняться.

2.«Если я сделаю так»

Цели:

- обратить внимание детей на то, что из каждой ситуации могут быть два выхода: один грозящий здоровью, другой - ничем не угрожающий;

- воспитывать бережное отношение к своему организму и организму другого человека, защищать его, не причинять боли;

- учить детей различать грозящую опасность и находить выход из различных ситуаций;

- развивать сообразительность, саногенное мышление.

Игровая задача:

1. Подумать и сказать, что будет, если я сделаю так....

2. Найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) или предложить два варианта развития данной ситуации.

Ход игры:

1. Воспитатель задает вопрос, дети внимательно слушают и четко, ясно отвечают на него.

2. Прослушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «опасность возникнет, если я сделаю так...» и/или «опасности не будет, если я сделаю так...»

Правила игры: дети должны выслушивать ответы товарищей, не перебивать друг друга; желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряются фишкой, звездочкой и т.п.

Демонстрационный материал: коробка с поощрительными предметами — фишками, звездочками...

3. «Что такое хорошо, и что такое плохо»

Цели:

- учить детей отличать хорошее поведение (хорошие дела, поступки) от плохого;
- обратить внимание детей на то (показать на примере), что хорошее (правильное) поведение приносит радость, здоровье как тебе самому, так и окружающим тебя людям, и, наоборот, плохое (неправильное) поведение может привести к несчастью, болезни.

Игровая задача: ребенку предлагается определить, «что хорошо, а что плохо», объяснить свое решение.

Ход игры:

Дети мимикой и жестами выражают свое отношение к хорошему и плохому поведению (плохое поведение делают сердитое лицо, грозят пальцем; хорошее улыбаются, одобрительно кивают головами.)

Отвечают на вопросы воспитателя.

Правила игры: выражать мимикой свое отношение детям следует только после вопроса воспитателя: «Ребята, это хорошо или плохо?»

Демонстрационный материал: отрывки из художественных произведений, жизненные факты о хорошем и плохом поведении человека, детей группы.

Примерный текст:

- Сегодня Сережа опять ел снег. Ребята, это хорошо или плохо?

Дети мимикой и жестами показывают, что это плохо.

- Что может случиться с Сережей?

Дети отвечают.

Воспитатель:

- Мальчик Петя каждое утро делает утреннюю зарядку.

Он обливается холодной водой, занимается спортом, много времени проводит на свежем воздухе, помогает в домашних делах. Он никогда не болеет, внимателен на занятиях, все время в хорошем настроении, его родители довольны поведением сына. У них счастливая семья. Ребята, это хорошо или плохо? и т.п.

4. «Письмо от почемучки»

Цели:

- закрепить представления детей о строении и деятельности организма, отдельных органов.
- Вызвать у детей интерес и желание отвечать на вопросы Почемучки.

Игровая задача: дети должны помочь Почемучке найти правильный ответ.

Ход игры:

дети выслушивают вопрос Почемучки и кратко, ясно, четко на него отвечают.

Правила игры: в процессе игры дети помогают друг другу (продолжают ответ, уточняют мысль), но не перебивают, не мешают.

Демонстрационный материал: большой цветной конверт с маркой (на конверте адрес детского сада или группы); цветные карточки с вопросами к детям.

Примерные вопросы:

- Почему образуется гной?
- Почему через ранку вся кровь не вытекает?
- Почему я хочу есть?
- Почему я все время дышу?
- Почему я могу ходить, бегать, прыгать? и т.д.

5. «Письмо заболевшему товарищу»

Цели:

- воспитывать внимание, доброжелательность, готовность доставлять радость своим товарищам;
- учить детей проявлять сочувствие к больному,

интересоваться его самочувствием, выразить озабоченность состоянием его здоровья, находить слова поддержки.

Игровая задача: детям предлагается написать письмо заболевшему товарищу.

Ход игры:

Каждый ребенок должен вначале подумать, что он хотел бы написать, какие слова поддержки сказать своему больному товарищу. Затем все вместе дети составляют письмо (соблюдая правила написания писем).

В большой красивый конверт они кладут письмо и заранее подготовленные рисунки, поделки, аппликации.

Письмо запечатывается и отправляется больному товарищу.

Демонстрационный материал: большой конверт, лист бумаги для письма, поделки, рисунки, аппликации детей.

6. «Полезная и вредная еда»

Цели:

- закрепить представление детей о том, какая еда полезная, а какая вредная для организма,
- подвести их к пониманию противоречия: мне нравится эта еда ..., а моему организму она полезна?..

Игровая задача: детям предлагается правильно разложить предметные картинки с изображением продуктов питания в зависимости от их полезности - вредности.

Ход игры:

Ребятам раздают картинки с изображением различных продуктов питания.

Под зеленую карточку надо положить картинки с полезной едой, а под красную - с вредной.

Правила игры: дети должны быть внимательными, в случае ошибки исправления не допускаются.

Верное решение игровой задачи поощряется значком.

Демонстрационный материал: карточки зеленого и красного цветов, предметные картинки с изображением

продуктов питания (например, торт, лимонад, копченая колбаса, пирожные, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты и т.н.), поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша и т.п.).

7. «Подбери пару»

Цели:

- учить детей соотносить предметы, изображенные на картинках, с выполняемыми функциями,
закрепить полученные представления об органах и системах человеческого организма,
- развивать логическое мышление.

Игровая задача: дети должны правильно подобрать пару картинок и объяснить свой выбор.

Ход игры:

Ребята рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары.

Демонстрационный материал: серия предметных картинок двух видов:

- 1) изображение внутренних органов человека;
- 2) изображение предметов, сходных с ними по выполняемым функциям (сердце - мотор, легкие — два воздушных шарика, почки - два фильтра (воронки), желудок - кастрюля, в которой варится еда, мозг - компьютер, скелет - вешалка и т.п.).

8. «К нам пришел Всезнайка»

Цель:

- закрепить представления детей о строения и деятельности организма, внутренних органов;
учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность, понимать зависимость физических возможностей человека от строения его организма.

Игровая задача: дети должны найти в рассказе Незнайки небылицу, неправду и доказать ему, что он не прав.

Ход игры:

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки. По ходу рассказа замечают небылицы отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них. Затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки.

Правила игры: дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам. Ошибка ребенка во время игры наказывается штрафным очком. Один воспитанник должен объяснить Незнайке, что он не прав, и лишь в случае затруднения при ответе или при неудовлетворительном ответе Незнайка просит помощи у других детей. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

Демонстрационный материал', кукла Незнайка (или помощник воспитателя, наряженный Незнайкой), фишки, корзина с поощрительными призами.

9. «Что было бы, если бы»

Цель:

- показать ребенку, как разумно устроен наш организм: научить относиться к себе (своему организму) внимательно, бережно, с пониманием;
- устанавливать простейшие причинно-следственные связи и отношения в состоянии их внутренних органов.

Игровая задача: дети должны ответить на вопросы воспитателя, что было бы, если бы с ними такое случилось.

Ход игры:

Воспитатель обыгрывает различные ситуации и задает детям вопросы, что было бы, если бы это случилось с ними. Ребята слушают вопросы и, используя полученные знания, отвечают на них.

Правила игры: дети не должны мешать друг другу. В случае необходимости могут дополнять рассказ своих товарищей

Примерные вопросы: Что было бы, если бы

- твой скелет от тебя убежал?
- у тебя не было зубов?
- твое сердце перестало работать (решило отдохнуть)?
- ты перестал дышать?
- твой мозг перестал работать и отвечать на все сигналы

твоего организма?

10. «Что ты знаешь о себе»

Цели:

- закрепить знания детей о строении, работе, особенностях организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различных ситуациях;

- развивать внимание, память.

Игровая задача: ребенок должен отвечать на вопрос воспитателя

Ход игры:

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем.

Воспитатель или водящий кидает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь о ... (например, о сердце)?»

Ребенок, поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ.

Правила игры: ребенок, уронивший (не поймавший) мяч, теряет право на ответ, дети не должны перебивать друг друга; дополняют товарища только после того, как он закончил отвечать.

В конце игры самый активный и знающий получает поощрительный приз.

Демонстрационный материал: мяч, поощрительные призы.

Примечание: эту игру рекомендуется проводить на закрепление материала после изучения каждого раздела или в

случае изучения нескольких разделов с соответствующим подбором вопросов.

Перечень дидактических игр, используемых в нерегламентированной и самостоятельной детской деятельности

1. **Тема «Я и моя семья»:** домашний фотоальбом; «Дочки-матери»; «Разыгрывание ситуаций»; «Моя семья».
2. **Тема «Я и другие»:** «Аукцион добрых дел», «Биография на фото», «Проигрывание ситуаций», «Поводырь».
3. **Тема «Я и Я»:** психологический автопортрет; составь рассказ, слушаем себя, рисуем себя.
4. **Тема «Я и мое здоровье»:** «Путаница», «Пирамида здоровья», «Походка», «Сравни с животным», «Я радуюсь, грущу, боюсь», разные упражнения.
5. **Тема «Я и мой язык»:** «Изобрази сказку руками», «Слушаем себя», «Испорченный телефон».
6. **Тема «Я и мои эмоции»:** пиктограммы, мимическая гимнастика, рисуем эмоции пальцами.
7. **Тема «Я и мои органы»:** «Что полезно, что вредно», «Определи, где располагается», «К какому органу относится?», «Хорошо-плохо».

Игровой материал для сюжетно-ролевых игр детей разных возрастных групп

1. «Рентгенокабинет»
2. «Рентгеноаппарат»
3. Стенд для регистрации больных
4. Карандаш, ручки, карточки
5. «Рентгеновские снимки»
6. Халаты, медицинские шапочки
7. Схемы правильной осанки, неправильной осанки.
8. Таблицы с изображением скелета, мышц.

9. Приборы для работы врача.
2. «Как правильно питаться. Столовая»
 1. Муляжи фруктов, овощей, полезных для здоровья.
 2. Муляжи булочных и кондитерских изделий, печенья, конфет.
 3. Муляжи копченых колбас, жирного мяса и т.п.
 4. Муляжи молочных продуктов, мороженого.
 5. Стол с кухонными принадлежностями.
 6. Касса с «деньгами».
 7. Халаты, косынки, фартуки, прихватки.
 8. Набор детской посуды.
 9. Схемы «Как правильно пользоваться столовыми приборами».
 10. Иллюстрации-схемы правильной осанки за столом.
 11. Печь.
 12. Весы.
 13. Столовые принадлежности.
3. «Транспорт. Безопасность движения»
 1. Дорожные знаки.
 2. Светофор.
 3. Аптечка автомобилиста.
 4. Одежда для работника ДПС.
 5. Схема-рисунок по правилам искусственного дыхания.
 6. Схемы оказания первой помощи при травмах, переломах, кровотечении.
 7. Автомобили
 8. приборы для работника ДПС.
4. «Пункт первой помощи»
 1. Носилки.
 2. Халаты, медицинские шапочки.
 3. Кислородная подушка.
 4. Шина, жгут, дощечка.
 5. Бинты, вата.
 6. Телефон.

7. Стол, стулья.
8. Журнал регистрации больных.
9. Грелка со льдом.
10. Приборы для работы врача.
- 5. «Помоги себе сам»**
 1. Телефон.
 2. Таблицы с номерами телефонов: 01, 02, 03.
 3. Иллюстрации с изображением опасных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью ребенка.
 4. Форма милиционера.
 5. Форма пожарного.
 6. Халат, медицинская шапочка.
- 6. «Фитобар. «Здоровье»**
 1. Гербарий полезные для здоровья растения, ягоды.
 2. «Кислородный коктейль».
 3. Схемы-рецепты коктейлей.
 4. Витамины.
- 7. «Магазин «Спорт»**
 1. Тренажеры.
 2. Шагомеры.
 3. Гантели.
 4. Массажеры.
 5. Мячи.
 6. Скакалки.
 7. Касса с «деньгами».
- 8. «Зеленая аптека»**
 1. Гербарий с полезными для организма растениями.
 2. Иллюстрации по теме «Вредные растения».
 3. Муляжи ядовитых и съедобных грибов.
 4. «Ингалятор»
 5. Схемы-рецепты приготовления напитков, чая, коктейлей.
 6. Огород на окне.

Игры, которые лечат ***Живопись с помощью пальцев***

Такой вид живописи благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и переливаются, как эмоции. Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. Это позволит отследить внутреннее состояние ребенка. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует внутренние резервы организма.

Перед началом работы необходимо надеть на ребенка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой.

Начните вместе с ребенком, покажите ему, как это делать. Расспросите, что он нарисовал.

Работа с глиной

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться. Этот вид работы удовлетворяет интерес ребенка к частям тела. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавляют от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщают к социальной активности необщительных детей.

При работе с глиной можно выполнить следующие задания:

— закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он: холодный, теплый, влажный, сухой?;

— сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;

— проткните глину;

— пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;

— оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

Игры с песком

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

— при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;

— развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание памяти;

— с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

При игре с песком можно выполнять такие упражнения:

— поскользнуть ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения;

— выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;

— пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя на них следы;

— создать отпечатками ладоней, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира;

— пройтись по поверхности песка каждым пальцем обеими руками;

можно группировать пальцы по два, три, четыре, пять;

— поиграть пальчиками по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз.

Для игры с песком в помещении необходимы:

— водонепроницаемый деревянный ящик;

— чистый просеянный песок (лучше его прокалить);

— вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок;

баночки с водой для смывания песка.

**Художественное слово, используемое на занятиях и в
повседневной работе с дошкольниками Тема: «Тело
человека»**

Загадки

На земле он всех умней, потому и всех сильней. (*Человек*)

Ни на меру, ни на вес, но у всех людей он есть. (*Ум*)

Что быстрее всего на свете? (*Мысль*)

Песни

«Знай свое тело»

(К.А. Пармэ и др. Путешествия Джуно)

Ты должен знать свое тело,

Знать и любить.

Самое первое дело В мире с ним жить.

Сделай его сильным,

Сделай его быстрым.

Сделай его, сделай его чистым.

Каждую клеточку тела Нужно понять.

Пользоваться умело И охранять.

Время промчится, ты станешь большим.

Будешь всегда стройным и молодым.

И совершить с можешь жизни своей дело.

Руки

Загадки

У двух матерей по пять сыновей —

Одно имя всем. (*Пальцы, рук*)

Пять братьев Г одами равные,

Ростом разные. (*Пальцы*)

Оля ягодки берет По две, по три штуки,

А для этого нужны Нашей Оле... (*руки*)

Дали братьям теплый дом,

Чтобы жили впятером.

Брат большой не согласился И отдельно поселился. (*Пальцы в варежках*)

Потешки

Ручки, спляшите разок,
Будет завтра вам пирог!
Ах, вы мои мастериčky,
Быстрые ручки-сестрички!

Пословицы, поговорки

- Умелые руки не знают скуки.
- Когда рук много, работа спорится.
- Нет скуки, коль заняты руки.
- Не сиди, сложа руки - не будет скуки.

Фразеологизмы

- «Золотые руки» — мастер своего дела, искусный человек.
- «Рука не дрогнет» - хватит решимости, смелости, мужества что-либо сделать.
- «Опускать руки» - утрачивать способность, желание действовать, что-либо делать.
- «Легкая рука» — все, за что ни возьмется, получается.
- «Чужими руками жар загребать» - пользоваться результатами чужого труда.
- «Взять себя в руки» — проявить силу воли.
- «Как без рук» — не хватает важного, нужного.
- «Мастер на все руки» — все умеет делать.
- «Сидеть, сложа руки» — ничего не делать.

Ноги

Загадки

- Всю жизнь ходят в обгонку,
- А обогнать друг друга не могут. (Ноги)
- Стоят вместе, ходят — врозь. (Ноги)
- Оля весело бежит к речке по дорожке,
А для этого нужны нашей Оле... (Ножки)

Стихотворение

Говорить не могут ноги:
Им положено молчать.
Ноги могут по дороге За грибами в лес шагать.
Топать в валенках по снегу,
Мчать по пляжу босиком,
Могут прыгать, могут бегать, А устав, идти пешком.

Потешки

Маленькие ножки, Маленькие ножки За водой ходили.
Маленькие ножки,

И домой спешили. Маленькие ножки.
дома танцевали. Маленькие ножки,
Ой, как танцевали Маленькие ножки!

А большие ноги шли по дороге: То-о-п, то-о-п, то-о-п.
Маленькие ножки Бежали по дорожке: Топ-топ-топ, топ-топ-топ!

Фразеологизмы

- «Со всех ног» - быстро.
- «Встать с левой ноги» - в плохом настроении.
- «Потерять почву под ногами» - растеряться.
- «Идти в ногу» - дружно.
- «Сбиться с ног» - торопиться.
- «Падать с ног» - устать.
- «Путаться под ногами» - мешать.
- «Одна нога здесь, другая - там» - быстро.

Тема: «Голова человека» Глаза *Загадки*

- На ночь два оконца сами закрываются,
- А с восходом солнца сами открываются.
- Два соседа — непоседы,
- День - на работе,
- Ночь - на отдыхе.
- Живет мой братец за горой,
- Не может встретиться со мной.
- Есть у каждого лица два красивых озера,

- Между ними есть гора.
- Назови их, детвора.
- По буквам, по строчкам,
 - По цифрам и точкам Бежали, бежали, бежали,
 - Устали!

- Оля смотрит на кота.
На картинке — сказки,
А для этого нужны Нашей Оле... (глазки)

Пословицы

- Иной по книжке глазами водит.
- А разум у него стороной бродит.
- Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Фразеологизмы

- «Правда глаза колет» - не нравится то, что говорят.
- «И глаза обманываются» - на самом деле все не так.
- «И зрячий глаз, да не видит нас» — не хочет замечать.
 - «В чужом глазу соринку замечать, а в своем — сучка не видеть» мелкие недостатки других, не замечая своих, более крупных.
- «Мозолить глаза» — надоедать.
- «Говорить в глаза» - говорить правду.
- «Пускать пыль в глаза» — обманывать.
- «С глазу на глаз» — наедине.

Уши

Загадки

- Два паруса на всю жизнь
- Рядком плывут,
- А друг друга не видят (*уши*)
- Плосконька досочка,
- По краям обшивочка,
- А в середине — дырочка (*уши*)
- Один говорит, двое глядят, двое слушают. (*Язык, глаза, уши.*)
- Оля слушает в лесу,
- Как кричат кукушки.

- А для этого нужны Нашей Оле... (*ушки*).

Стихотворение

Доктор, доктор, как нам быть:
Уши мыть или не мыть?

Если мыть, то как нам быть:
Часто мыть или пореже?

Отвечает доктор:
— Е же! Отвечает доктор гневно:
- Е же, е же, ежедневно!!!

Э. Мошковская

Фразеологизмы

- «Краем уха» — невнимательно, урывками слушать.
- «На ухо» — по секрету, тихо.
- «Хлопать ушами» - ротозейничать.
- «Держать ухо востро» - быть настороже, начеку.
- «Не верить своим ушам» - страшно удивляться.
- «На ухо наступил медведь» - лишен музыкального слуха.
- «Развешивать уши» - слушать с доверчивостью.
- «Туг на ухо» - плохо слышит.
- «По уши влюбился» - влюбиться сильно.
- «Ухо режет» - несурзанность.
- «За ушами трещит» - ест с большим аппетитом.
- «Уши вянут» - противно слушать.
- «Ухом не ведет» - не реагирует ни на что.
- «Тащить за уши» - всеми способами помогать.
- «Доходить до ушей» - становиться известным кому-либо.
- «Притягивать за уши» - использовать с натяжкой.
- «Не видать как своих ушей» - не иметь.
- «Наострить уши» - прислушиваться.
- «Покраснеть до ушей» - очень стыдно.
- «Слушать краем уха» - невнимательно.
- «Ушки на макушке» - прислушиваться.
- «Прожужжать все уши» - надоедать.

Нос

Загадки

- Меж двух светил
Я в середине один. (*Нос*)
- Вот гора, а у горя Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. (*Нос.*)

Фразеологизмы

- «Зарубить на носу» - надолго запомнить.
- «Вешать нос» приходится в уныние.
- «Задира́ть нос» - задира́ться.
- «Водить за нос» - обманывать.
- «Под нос (говорить)» - невнятно, бормотать.
- «Уйти из-под носа» - уходить, удирать, убежать.
- «С гульки́н нос» - очень мало.
- «Высунуть нос» - выйти, показаться.
- «Нос не дорос» - кто-то еще слишком молод, чтобы делать что-либо.
- «Совать нос» - соваться везде.
- «Утереть нос» - подчеркнуть свое превосходство.
- «Уткнуть нос» - не отрываясь с увлечением читать, писать.
- «Комар носа не подточит» - не к чему придраться.
- «Тыкать носом» - указывать в назидание.
- «Держать нос по ветру» - не сдаваться, держаться молодцом.
- «Встретиться нос к носу» - близко.
- «Клевать носом» - дремать.
- «Оставаться с носом» - оставаться ни с чем.
- «Не видеть собственного носа» - быть невнимательным.

Рот, зубы, язык

Загадки

- Если б не было его,
Не сказал бы ничего. (*Рот.*)
- В одной комнатухе
Соседи живут.

Одни все кусают,
другие — жуют. (*Зубы*).

- Оля ядрышки грызет,

Падают скорлупки,

А для этого нужны

Нашей Оле... (*зубки*).

- Всегда во рту, а не проглотишь. (*Язык*.)

- Всегда он в работе

Когда говорим,

А отдыхает, когда мы молчим. (*Язык*.)

- Тридцать два молотят,

А один поворачивает. (*Зубы, язык*.)

- Костяная спинка, на спинке щетинка. (*Зубная щетка*.)

Пословицы, поговорки

- Мал язык, да всем телом владеет.

- Язык болтает — рукам мешает.

- Держи язык за зубами.

Стихотворение

Про зубную щетку

(*К.А. Пармз и др. Путешествия Джуно*)

Чтобы зубы были белыми,

Нам зубную щетку сделали С выгнутою спинкой,

С твердою щетинкой,

Пусть любитесь народ:

Вот какие зубы!

Утром чистя зубы, помни про себя,

Что зубная щетка только для тебя.

Ты ее хозяин, властелин,

На всем белом свете ты один,

Только ты один.

Пусть поймут друзья,

Что давать нельзя Щетку и расческу им,

Чтобы, чтобы, чтобы Все в мире микробы

Ты не передал другим.

Зубная щетка и расческа, делая прическу, помни про себя,
Что твоя расческа только для тебя.

Ты ее хозяин, властелин,

На всем белом свете ты один,

Только ты один.

Про гребешок

Хоть с тобой я ссорюсь часто, Гребешок зубастый, здравствуй!

Без тебя нельзя сестричке Заплести свои косички.

Без тебя пришлось бы брату Целый день ходить лохматым.

Волосы

Загадки

- Ношу их много лет,
 - А счету им не знаю. (*Волосы.*)
 - На макушке у меня
 - Вырос лес густой.
 - Заплету его я,
 - Станет лес — косой. (*Волосы.*)
 - Не сеют, не сажают,
- А сами вырастают. (*Волосы.*)

Литература:

1. Алябьева Е. А. Как организовать работу с детьми летом. Ч 1. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с. (Библиотека воспитателя);
2. Афонькина Ю. А. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Подготовительная группа / Ю. А. Афонькина. – Волгоград: Учитель, 2012. – 66 с.
3. Горшенина В. В., Самошкина И. В., Черкасова Н. П. Система работы детского сада по вопросам семейного воспитания / В. В. Горшенина. – 2-е изд., стереотипное.

- М.: Глобус, Волгоград: Панорама, 2007. – 160 с. – (Школа);
4. Давыдова О. И., Майер А. А., Богославец Л. Г. Проекты в работе с семьей. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с. (Библиотека журнала «Управление ЦРР»);
 5. Здравячок. Система оздоровления дошкольников. / Авт.-сост. Т. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С. С., 2007. – 96 с.;
 6. Козлова А. В., Дешеулина Р. П. Работа в ЦРР с семьей: Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2007. 112 с. (Серия «Библиотека руководителя ЦРР»);
 7. Л. И. Пнезулаева. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 112 с.;
 8. Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.;
 9. Н. Н. Винтенкова. Педагогические советы / авт.-сост. И. М. Бушнева (и др.) – Волгоград: Учитель, 2012. – 250 с.
 10. Научно-методический журнал для педагогов и родителей «От А до Я»;
 11. Новикова Н. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - 96 с.
 12. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под. Ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,- Москва: Мозаика – Синтез, 2010.

13. Пастухова И. О. Создание единого пространства развития ребенка: взаимодействие ЦРР и семьи. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 48 с. – (Библиотека руководителя ЦРР);
14. Практический журнал «Воспитатель ЦРР» 2012-2013 гг.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Киселева Оксана Владимировна

Действителен с 14.12.2021 по 14.12.2022