Прохорова Светлана Вадимовна

Подписано цифровой подписью: Прохорова Светлана Вадимовна
Дата: 2023.04.26 15:42:52 +03'00'

Согласовано:
Заместитель главного врача по детству
ОБУЗ ГКБ № 3 г. Иваново
«Детская поликлиника № 3»
_____ Наумова А.А.
«16» 06 2020 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 120»
_____ Н. Н. Сумкина
«16» 06 2020 г.

ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

«НЕБОЛЕЙКА»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 120»

Разработана творческой группой
МБДОУ «Детский сад № 120»

Иваново 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы……...3
Введение…… 4
Распределение воспитанников детского сада по группам здоровья…….5
Показатели заболеваемости ……...……...5
Мониторинг посещаемости воспитанников……...…….5
1. Общие положения
1.1. Виды здоровьесберегающих технологий …… 6
1.2. Цель программы…….....8
1.3. Задачи программы…….....8
1.4. Ожидаемые результаты 8
2. Принципы программы……..9
3. Здоровьесберегающие технологии …….....9
Заключение ……11
Использованная литература ……..12

Приложение 1 «План лечебно-оздоровительных мероприятий» …….....13
Приложение 2 «Двигательный режим детей в МБДОУ «Детский сад № 120»……14
Приложение 3«Система закаливающих мероприятий»……15
Приложение 4 «Схема закаливания детей в разные сезоны года» ……16
Приложение 5 «Технологии сохранения и стимулирования здоровья»……..17
Приложение 6 «Диагностика знаний детей о своем здоровье»……18

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Неболейка» на 2020-2025 гг.
Дата принятия решения о разработке Программы.	Педагогический совет №_____ от «____» _____ 2020 г.
Цель Программы	Формирование представления ребенка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий.
Исполнители Программы	Педагоги (творческая группа), медсестра, дети, родители.
Задачи Программы	1.Формирование здоровьесберегающей среды. 2. Воспитание у детей привычки здорового образа жизни для повышения защитных свойств организма, в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей. 3.Развитие потребности в двигательной активности. 4. Просвещение родителей в вопросах воспитания здорового ребенка.
Сроки и этапы реализации Программы	Программа рассчитана на 2020-2025 гг. 1-й этап - аналитический, анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы за 2015 – 2019 гг.; 2-й этап - разработка проекта программы – май - июнь 2020 г.; 3-й этап - внедрение программы- 2020-2025 гг.; 4-й этап - итого-диагностический – апрель-май 2025 г.
Ожидаемые конечные результаты	1.Снижение уровня заболеваемости детей. 2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группах. 3. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания. 4. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей. 5. Пополнение предметно-развивающей среды по образовательной области «Физическое развитие».
Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией	Заведующий МБДОУ «Детский сад № 120»

ВВЕДЕНИЕ

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский.

Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена и проанализирована информация о состоянии здоровья и уровне физического развития дошкольников.

Анализ имеющихся данных вызвал потребность у коллектива нашего учреждения углубленно заняться оздоровлением детей.

Распределение воспитанников детского сада по группам здоровья

Учебный год / Группа здоровья	2015–2016 учебный год		2016–2017 учебный год		2017–2018 учебный год		2018–2019 учебный год	
	Численность детей	%	Численность детей	%	Численность детей	%	Численность детей	%
Первая	26	20	25	19.6 %	28	22.0 %	19	15.0%
Вторая	88	69	86	67.7 %	91	71.6 %	102	80.4 %
Третья	12	10	14	11.0%	8	6.4%	6	4.6 %
Четвертая	1	1	2	1.7%	0	0 %	0	0%
Всего детей	127	100	127	100.0%	127	100.0%	127	100.0%

Показатели заболеваемости

Возрастная категория детей	2015–2016 учебный год	2016–2017 учебный год	2017–2018 учебный год	2018–2019 учебный год
	Пропуски по болезни (дней в год)			
Дети раннего возраста (до 3 лет)	15.9	15.6	10.1	12.4
Дети дошкольного возраста (от 3 до 8 лет)	11.2	10.5	7.0	7.9
В целом по детскому саду	12.0	11.9	7.9	9.1

Мониторинг посещаемости воспитанников

Показатели	2015-2016 учебный год	2016-2017 учебный год	2017-2018 учебный год	2018-2019 учебный год
Количество групп	6	6	6	6
Средняя численность детей	127	127	127	127
Плановое количество дето/дней за учебный год	21110	28448	28702	28448
Фактическое количество выполненных дето/дней	20735	21271	20993	21636

Проанализировав программы физического развития и современные здоровьесберегающие технологии, мы пришли к выводу, что они все имеют, несомненно, свои достоинства, однако не охватывают в полной мере все стороны жизнедеятельности ребенка в детском саду.

Поэтому наш педагогический коллектив и медицинский персонал попытался разработать собственную оздоровительную программу с использованием современных здоровьесберегающих технологий.

1. Общие положения

1.1. Виды здоровьесберегающих технологий.

Актуально значимым и востребованным на современном этапе становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для индивидуального развития каждого ребенка. Таким образом, обосновывается необходимость включения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс дошкольных учреждений (В. В. Колбанов, Л. Г. Татарникова, И. В. Чупаха и др.).

Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития и, получила в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

<u>Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:</u>

- ✓ медико-профилактические;
- ✓ физкультурно-оздоровительные;
- ✓ здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду;
- ✓ технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

- ✓ здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- ✓ валеологического просвещения родителей.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании– технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии:
- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду– технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка - технологии, обеспечивающие психическое и

социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов- технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей - задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

1.2. Цель программы:

Формирование представления ребенка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий.

1.3. Задачи:

1. Формирование здоровьесберегающей среды.

2.Воспитание у детей привычки здорового образа жизни для повышения защитных свойств организма, в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей.

3.Развитие потребности в двигательной активности.

4. Просвещение родителей в вопросах воспитания здорового ребенка.

1.4. Ожидаемые результаты:

1.Снижение уровня заболеваемости детей.

2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группах.

3. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания.

4. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей.

5. Пополнение предметно-развивающей среды по образовательной области «Физическое развитие».

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

2. Принципы программы

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение физкультурно-оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного
процесса и всех видов деятельности.

3. Здоровьесберегающие технологии

3.1. Медико-профилактические технологии

1.Организация мониторинга здоровья детей (2 раза в год – сентябрь, май).

2.Соблюдение требований СанПиН.

3. Организация и контроль питания.

4. Организация профилактических мероприятий по оздоровлению:

- ✓ план лечебно-оздоровительных мероприятий (приложение 1);
- ✓ полоскание рта водой комнатной температуры (ежедневно после обеда);
- ✓ сон с доступом свежего воздуха.

5. Организация здоровьесберегающей среды в группе:

- ✓ изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования;
- ✓ пополнение спортинвентаря спортзала и групповых комнат мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками;
- ✓ оборудование спортивной площадки: “полосой препятствий” для развития выносливости, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе;
- ✓ обновление зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

3.2. Физкультурно-оздоровительные технологии:

1. Двигательный режим детей в МБДОУ «Детский сад № 120» (приложение2).

2.Система закаливающих мероприятий (приложение 3)

3.Схема закаливания детей в разные сезоны года (приложение 4)

4.Технологии сохранения и стимулирования здоровья (приложение 5)

3.3. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

1. Чтение художественной литературы.
2. Беседы, игры, ситуации.
3. Диагностика знаний детей о своем здоровье (приложение 6)

3.4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

1. Поддержание положительного психологического фона в группах.
«Уголок настроения» создается для отслеживания причин плохого настроения у детей и его дальнейшей коррекции. Приходя утром в детский сад, дети отмечают свое настроение (к своей фотографии прикрепляют шарик соответствующего цвета). В течение дня, если настроение у ребенка меняется, то и цвет шарика на доске он меняет. Утро в детском саду начинается с «минутки вхождения в день» или «утра радостных встреч». В конце недели можно подводить итоги добрых дел. Для этого в группы вносится «Шкатулка добрых дел»: за каждый хороший поступок дети кладут в нее красную фишку, за каждый плохой - синюю.
«Уголок уединения». Это такое место в группе, где ребенок ощущает себя в полной безопасности, где он может отвлечься от событий, сопряженных со стрессом: прощание с родителями, притирка к одногруппникам и воспитателям.
2.Музыкотерапия – музыкальное сопровождение ритмичных моментов, музыкальное оформление фона занятий.

3.5. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов

Оздоровительная работа ведётся не только с детьми, но и с сотрудниками ДОУ.

3.6. Технологии валеологического просвещения родителей

1. Папки-передвижки: «Учимся дышать правильно», «Зачем малышам физкультура».
2. Совместные с родителями походы в лес.
3. Круглые столы по вопросам здоровья.
4. Родительские собрания: «Будь здоров!», «Физкультура вместе с мамой (папой)».
5. Родительская почта.
6. День открытых дверей.
7. Уголки здоровья - консультации для родителей, отражающие правила личной гигиены, закаливания, советы врача: «Нетрадиционные средства оздоровления детей», «Пальчиковая гимнастика в системе оздоровления», «Методические рекомендации по применению фитотерапии, ароматерапия, витаминотерапии в образовательном учреждении и семье».

8. Привлечение родителей к поиску нужной информации в методической литературе, журналах, интернете и распространение среди других родителей.

Заключение

Данная программа предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стиль жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства. При планировании оздоровительной работы с детьми необходимо учитывать:

- Медико-гигиенические требования к последовательности, длительности и особенностям проведения различных режимных моментов;
- Местные, региональные условия (климат, природные условия);
- Специфику контингента детей, посещающих группу (время подъёма, характер ухода дома, жилищно - бытовые условия и т.д.);
- Индивидуальные особенности каждого ребёнка (пробуждение, свобода участия в той или иной деятельности);
- Чередование и соотношение организованной и самостоятельной деятельности детей с обязательным временем для свободных игр, ведущей деятельности ребёнка дошкольного возраста;
- Изменение работоспособности детей в течении дня;
- Включение моментов, способствующих эмоциональной разрядке.

Творческие, доброжелательные, компетентные педагоги, работая по данной программе в системе и в содружестве с семьёй обязательно добьются снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья, сформированности навыков здорового образа жизни и дети будут активнее, самостоятельнее, проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности. Станут более открыты к общению со взрослыми, дружелюбнее и терпеливее по отношению к сверстникам, любознательней и интеллектуально развиты, эмоционально отзывчивыми на красоту окружающего мира, произведений искусства, на состояние других людей, любящие свою Родину, свой народ. Ведь в здоровом теле - здоровый дух.

Использованная литература

1. Н.И. Бочарова «Туристские прогулки в детском саду», М. Арктика 2004.
2. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М. Сфера 2007.
3. А.С. Галанов «Оздоровительные игры для дошкольников» С-пб. Речь 2007.
4. А.И. Крылова «Человек» (наблюдения и эксперименты в детском саду), М. Сфера 2007.
5. О.В. Козырева «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», М. Просвещение 2007.
6. Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ», Волгоград 2008.
7. В.Т. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления», М. Линка-пресс, 2000.
8. Г.И. Кулик «Школа здорового человека», М. Сфера 2010
9. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры» М. Сфера 2007
10. О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ, Воронеж «Учитель» 2005.
11. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» М. «Мозаика-Синтез» 2009.
12. В.А. Шишкина «Прогулки в природу», М. Просвещение 2002.

Приложение 1

План лечебно-оздоровительных мероприятий

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Контингент детей
Сентябрь	Аскорутин Лечебная смазка носиков (оксолиновая мазь) Полоскание рта водой	1 таблетка	Все дети (кроме детей-аллергиков)
Октябрь	Пирантел Аскорбиновая кислота Полоскание рта водой	Однократно 1 драже	Все дети
Ноябрь	Санация носа настойкой чеснока Полоскание рта водой		Все дети
Декабрь-май	Ревит Волшебная приправа (чеснок, лук) Полоскание рта водой	1 драже	Все дети
Летний период	Сок, фрукты, солнечные ванны, бассейн, босохождение Полоскание рта водой		Все дети

Приложение 2

Двигательный режим детей в МБДОУ «Детский сад № 120»

Режимные моменты	Ясельная группа	Ясельная группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготови-тельная группа
1. Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно индивиду-ально и по подгрупп-пам	Ежедневно 20 - 30 мин	Ежедневно 30 - 40 мин	Ежедневно 30 -40 мин	Ежедневно 30 - 40 мин	Ежедневно 30 -40 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин	Ежедневно 4 -5 мин из 3-4 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 6-8 мин из 6-7 общеразви-вающих упражнен.	Ежедневно 8-10 мин. из 6-8 общеразви-вающих упражнен.	Ежедневно 10-12 мин из 8-10 общеразви-вающих упражнен.
3. Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 8-10 мин. по подгруп пам	2 раза в неделю по 10-15 мин. по подгруп-пам	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
4. Физкультурное занятие на прогулке	—	—	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
5. Физкульт-минутки во время занятий	1-2 мин	1-2 мин	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
6. Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
7. Прогулка	30- 40 мин.	Не менее 2 раз в день 30-40 мин	1ч	1ч	1,5-2ч	1,5-2ч
8. Прогулка за пределы участка	—	—	—	—	25-30 мин, до 1,5-2 км	40-45 мин. до 2 км
9. Корригирующая гимнастика после сна	5 мин	5-7 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
10. Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	—	5- 10 мин. ежедневно, индивиду-ально	20-30 мин. ежедневно, индивиду-ально	20-30 мин ежедневно, индивиду-ально	30 - 40 мин ежедневно, индивиду-ально	30-40 мин. ежедневно, индивиду-ально
11. Физкультур-ный досуг	—	—	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю 40

			мин.	20 мин	30-40 мин	мин.
12. Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)	—	—	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии			
13. Спортивный праздник	—	—	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа

Приложение 3

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы				
	Группы ясельного возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +22 до + 23°С	от +20 до + 22°С	от +20 до + 22°С	от +18 до + 20°С	от +18 до + 20°С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
• Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2°С				
• Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3°С				
- Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
- Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 23°С	+ 22°С	+ 21°С	+ 20°С	+ 20°С
- Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.				
1.2. Воздушные ванны: • Прием детей на воздухе	-	в летний период	до 0°С	до -5°С	до -5°С
• Утренняя гимнастика	ежедневно в группе	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
• Физкультурные занятия	2 раза в неделю в группе	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18°С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С			
• Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:				
	до -10°С	до -15°С	до -18°С	до -20°С, при скорости ветра не более 15 м/с	
	при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.				

• Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20°С до + 22°С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур				
• Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры				
	+ 20°С	+ 20°С	+ 20°С	+ 20°С	+ 20°С
• После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы				
1**.3. Водные процедуры:** • Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры			Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	
		В летний период - мытье ног.			

Приложение 4

Схема закаливания детей в разные сезоны года

группа	**осень**	**зима**	**весна**	**лето**
2 года 1 ясельная группа	2, 3, 5, 6, 8	2, 3, 5, 6, 8	2, 3, 5, 6, 8	1, 2, 3, 5, 6, 8,11
2 - 3 года 2 ясельная группа	2, 3, 5, 6, 8	2, 3, 5, 6, 8	2, 3, 5, 6, 8	1, 2, 3, 4,5, 6, 8, 11
3 - 4 года младшая группа	2, 3, 5, 6, 8,9	2, 3, 5, 6, 8,9	2, 3, 5, 6, 8,9	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11
4 – 5 лет средняя группа	2, 3, 5, 6, 8,9	2, 3, 5, 6, 8,9	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
5 – 6 лет старшая группа	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10	2, 3, 5, 6, 8, 9, 10	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
6 – 7 лет подготовительная к школе группа	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10	2, 3, 5, 6, 8, 9, 10	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

Условные обозначения:

Закаливание воздухом: 1 - утренний прием на свежем воздухе 2 - утренняя гимнастика 3 - облегченная одежда 4 - солнечные ванны 5 - воздушные ванны 6 - ходьба босиком по ковру и массажным дорожкам (после сна) 7 - сон при открытых фрамугах	*Закаливание водой:* 8 **-** умывание водой 9 - мытье рук до локтя водой комнатной температуры 10- полоскание рта кипяченой водой 11 **-** мытье ног

Приложение 5

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1.Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.	Воспитатели
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются е соответствие с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Воспитатели
3. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.	Воспитатели
4. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
5. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги

	зрительной нагрузки с младшего возраста		
8. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
9. Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели

Приложение 6

Диагностика знаний детей о своем здоровье

№	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Назови части своего тела	Что такое здоровье?	Что такое здоровье?	Как устроен человек? Что нужно человеку для жизни?
2	Что можно делать руками и ногами?	Для чего нужно умываться?	Для чего нужен режим дня?	Какие внутренние органы человека ты знаешь? Для чего они нужны.
3	Как нужно ухаживать за собой?	Как нужно ухаживать за зубами?	Что такое ЗОЖ?	Какие растения полезны для здоровья человека?
4	Для чего нужны носик, уши и глазки?	Что нужно делать, чтобы глазки были здоровыми?	Что такое осанка? Что нужно делать, чтобы осанка была красивая?	Для чего нужны зубы? Как правильно ухаживать за зубами?
5	Какое у тебя сейчас	Как мы слышим?	Для чего нужны	Какую пользу для здоровья оказывают

	настроение?		витамины?	зимние виды спорта?
6	Что нужно кушать, чтобы быть здоровым?	Для чего нужен нос?	Чем полезно молоко?	Что делает наш организм прочным, что такое осанка?
7	Почему можно заболеть?	Как дышит кожа?	Назови части тела человека?	По каким признакам можно определить здоровье и болезнь?
8	Зачем мы спим?	Как определить вкус пищи?	Почему человек может заболеть?	Почему нужно закаляться?
9	Что нужно делать, чтобы стать здоровым?	Какого человека можно назвать здоровым?	Как вредные привычки влияют на здоровье?	Чем полезна прогулка?