

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД №60 «СОЛНЫШКО»
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

СОГЛАСОВАНО

На заседании

педагогического совета

от 31.08 2020 г., протокол № 1



**Основная образовательная программа дошкольного образования
(часть, формируемая участниками образовательных отношений) по
здоровьесбережению « КРЕПЫШИ»**

Составтели:
Мартыненко М.И.-
высшая категория
Исай И.А.

Новосибирск, 2020

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД №60 «СОЛНЫШКО»
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

СОГЛАСОВАНО
На заседании
педагогического совета
от 31.08 2020г., протокол № 1



**Основная образовательная программа дошкольного образования
(часть, формируемая участниками образовательных отношений)
«НОВОСИБИРСКОВЕДЕНИЕ»**

Авторы:
Грузина Е.В.-
воспитатель первой квалификационной категории;
Масленникова Т.П. –
воспитатель первой квалификационной категории

Новосибирск, 2020

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД №60 «СОЛНЫШКО»
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

«РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА»

Педагогическим советом
МКДОУ д/с №60 «Солнышко»
Протокол № 1
От «31» 08 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МКДОУ д/с №60 «Солнышко»
Приказ № 54 от «31» 08 2020 г.
/ Т.Г. Красакова / Т.Г. Красакова
д/с № 60



**Основная образовательная программа
дошкольного образования (часть, формируемая
участниками образовательных отношений)
«Люблю свой город всей душой!»
средней группы «Речецветики»
комбинированной направленности (от 4 до 7 лет)**

Воспитатели: Цавня Марина Васильевна
Витгих Евгения Викторовна

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 60 «Солнышко» комбинированного вида»

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
МКДОУ д/с № 60 «Солнышко»
Протокол № 1
От 31.08.2020

Утверждено:
Заведующий МКДОУ
д/с № 60 «Солнышко»
Т.П. Красакова
Приказ от 31.08.2020



Основная образовательная программа дошкольного образования (часть, формируемая участниками образовательных отношений, разработана на основе парциальной Программы по сенсомоторному развитию детей раннего возраста Т.П. Высокова «Мир сенсорики»)

Составители:
воспитатель первой квалификационной категории
Матюх Марина Сергеевна
воспитатель первой квалификационной категории
Симаева Маргарита Викторовна

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 60 «Солнышко» комбинированного вида»

Рассмотрена и принята
на Педагогическом совете
МКДОУ д/с № 60 «Солнышко»
От Н.В. Зорова



Утверждаю:
Заведующий
МКДОУ д/с № 60 «Солнышко»
Т.Е. Красакова

Основная образовательная Программа дошкольного образования
(часть, формируемая участниками образовательных отношений,
разработана на основе парциальной Программы
«Основы безопасности детей дошкольного возраста»
Р.Б.Стеркина, Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева)

на 2020-2021 учебный год
для детей старшей группы (5-6 лет) комбинированной направленности

Составители:
воспитатель высшей
квалификационной категории
Лучшева Ю.А.
воспитатель Тарасенкова Т.В.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 60 «Солнышко» комбинированного вида»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МКДОУ д/с № 60 «Солнышко»
Протокол № 1
от «31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая
МКДОУ д/с № 60 «Солнышко»
Т.Г.Красакова
приказ № 54/1
от «31» 08 2020 г.
д/с № 60



**Основная образовательная программа
дошкольного образования**

(часть, формируемая участниками образовательных
отношений,
разработана на основе парциальной Программы музыкального
воспитания дошкольников И.М.Каплуновой,
И.А.Новоскольцевой «Ладушки»)

Составители:
музыкальный руководитель Елисеева Е.В.
(высшая квалификационная категория),
музыкальный руководитель Щербинина О.А.
(высшая квалификационная категория)

Новосибирск 2020 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Г.НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД №60 «СОЛНЫШКО» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА

СОГЛАСОВАНО

На заседании

педагогического совета

от 11.08 2020г., протокол № 1

Утверждено
Заведующей МКДОУ №60
Т.Г. Красакова
Приказ № 1 от 31.08.2020



**Основная образовательная программа дошкольного образования
(часть, формируемая участниками образовательных отношений,
разработана на основе парциальной Программы экологического
воспитания дошкольников С.Н. Николаевой «Юный эколог»)**

Составили:
Волошина Н.И.
Кунгурова М.Г.

Новосибирск, 2021

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 60 «Солнышко» комбинированного вида»

Рассмотрена и принята

На педагогическом совете

МКДОУ д/с № 60 «Солнышко»

Протокол № 1

От «31» 08 2020

Утверждено:

заведующий МКДОУ № 60

Т.Г. Красакова Т.Г. Красакова



Основная образовательная программа дошкольного образования (часть, формируемая участниками образовательных отношений, разработана на основе собственной парциальной Программы по краеведению «НОВОСИБИРСКОВЕДЕНИЕ»)

Составители:

Романова Е.В., воспитатель

высшей кв. категории

Золотухина Г.А., воспитатель

высшей кв. категории

г.Новосибирск

2020г.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад №60 «Солнышко» комбинированного вида»

Рассмотрена и принята
На педагогическом совете
МКДОУ д/с № 60 «Солнышко»
Протокол № 1
От « 31 » августа 2020 г.

Утверждено: Заведующий
МКДОУ д/с № 60 «Солнышко»
Т. Г. Красакова
Приказ № *44* от « 31 » августа 2020 г.



**Основная образовательная программа дошкольного образования
(часть, формируемая участниками образовательных отношений,
разработана на основе Программы художественного воспитания,
обучения и развития детей 2-7 лет Лыковой И.А. «Цветные ладошки»)**

Составители:
Воспитатель
Мяделец Е.В.

г. Новосибирск
2020г.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 60 «Солнышко» комбинированного вида

Рассмотрена и принята
На педагогическом совете
МКДОУ д/с № 60

Протокол № 1
От « 31. » 08 2020 г.

Утверждено:
заведующий МКДОУ № 60
Т. Г. Красакова

Т. Г. Красакова
д/с № 60



Приказ № 1 от « 31. » 08 2020 г.

**Основная образовательная программа дошкольного образования
(часть, формируемая участниками образовательных отношений,
разработана на основе парциальной Программы экологического воспитания
дошкольников О. А. Воронкевич «Добро пожаловать в экологию!»)**

Составители:
Н. А. Рассохина
воспитатель высшей
квалификационной категории
Кондрикова С. Ю.
Воспитатель первой
квалификационной категории

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска

«Детский сад №60 «Солнышко» комбинированного вида»

Рассмотрена и принята

Утверждено

На педагогическом совете

Заведующий МКДОУ

МКДОУ д/с №60 «Солнышко»

д/с №60 «Солнышко»

Протокол № 1

От «31» 08 2020 г


Приказ № 4 от «31» 08 2020 г

**Основная образовательная программа дошкольного образования
(часть, формируемая участниками образовательных отношений,
разработана на основе Программы художественного воспитания,
обучения и развития детей 2-7 лет Лыковой И.А. «Цветные ладошки»)**

Составители:
Воспитатель первой
квалификационной категории
Ельницкая Ирина Андреевна
Воспитатель
Красакова Наталья Сергеевна

г.Новосибирск

2020г.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 60 «Солнышко»
комбинированного вида»

Рассмотрена и принята

Утверждаю:
Заведующий
д/с № 60 «Солнышко»
Красакова Т.Г.

на педагогическом совете
МКДОУ д/с № 60 «Солнышко»
Протокол № 1
От « 27 » 08 2020 г.

Приказ № 54/от « 27.08.2020 г.



Основная образовательная программа дошкольного образования
(часть, формируемая участниками образовательных отношений,

разработана на основе парциальной Программы экологического воспитания дошкольников
С.Н. Николаевой «Юный эколог»)

Составитель:
Широкова А. В.
Воспитатель
высшей квалификационной категории

Новосибирск, 2020 г.

**Основная образовательная программа дошкольного
образования (часть, формируемая участниками
образовательных отношений) по здоровьесбережению**

«Крепыши»

Для детей младшей группы №3 «Непоседы» (3-4года)

Содержание.

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка. _____	3
1.1.1 Цели и задачи реализации программы. _____	3
1.1.2. Принципы, подходы и направления к формированию программы. ____	4
1.2. Планируемые результаты освоения программы. _____	5

2. Содержательный раздел.

2.1. Здоровьесберегающие технологии , с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. _____	5
2.2. Виды закаливания и закаливающие мероприятия. _____	11
2.3. Лечебно-профилактическая работа. _____	14
2.3.1. Летняя оздоровительная работа. _____	14
2.3.2. Воспитание у детей культуры здоровья и культурно-гигиенических навыков. _____	14
2.4. Особенности работы педагогов с семьями воспитанников. _____	15

3. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение. _____	18
3.2. Законодательно – нормативное обеспечение программы. _____	18
3.3. Режим двигательной активности детей в течение года. _____	19
3.4. Особенности организации предметно-пространственной среды. ____	20
3.5. Комплексно-тематический план во валеологии. _____	22
3.6 Обеспечение методическими материалами. _____	25

1.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка.

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил...и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота с гармоничной полнотой всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».¹

В. А. Сухомлинский

По данным РАМН РФ, в последнее десятилетие отчётливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья на сегодняшний день является наиболее важной в обществе. Дети- это наше будущее, и от состояния их здоровья зависит то, каким оно будет. Неблагополучная экологическая среда, различные отрицательные бытовые факторы, некачественное питание и вода, неудовлетворительное экономическое положение в обществе – это лишь некоторые факторы, негативно влияющие на здоровье дошкольника.

Отечественными и зарубежными учеными давно установлено, что здоровье на 50% зависит от образа жизни.

Чаще всего у дошкольников встречаются склонность к частым простудным заболеваниям, утомление и невротические расстройства, нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие и т. д. Дети дошкольного возраста склонны к так называемой группе риска – второй группе здоровья. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ. Именно поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период жизни ребенка.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

Задачи:

1. Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья.

2. Формирование привычки к ЗОЖ, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми.
3. Создание здоровьесберегающей среды в группе.
4. Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма.
5. Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания.
6. Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья.
7. Воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье.

Проведение мониторинга состояния здоровья детей в группе и анализ его результатов.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

Основные принципы программы:

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

Основные направления программы:

Профилактические:

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение санитарно-гигиенического режима;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационные.

- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- Систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
- Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

- благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года) ;
- улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- оптимальное функционирование организма;
- формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни;
- сформированность основ ЗОЖ, необходимых знаний, умений и навыков, полезных привычек;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды.

2. Содержательный раздел.

2.1. Здоровьесберегающие технологии , с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Виды здоровьесберегающих технологий:

- технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- технологии валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ;
- обеспечение социально-психологического благополучия ребенка;
- физкультурно-оздоровительные технологии;

медико-профилактические технологии.

Здоровьесберегающие технологии во 2 младшей группе.

Гимнастические упражнения для детей 3-4 лет совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, улучшают обмен веществ. Помогают функциональному развитию центральной нервной системы.

Утренняя гимнастика.

Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Утренняя гимнастика осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем. В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Формы утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- сюжетная гимнастика;
- гимнастика с применением методов снятия психоэмоционального напряжения;
- гимнастика с применением элементов ритмической гимнастики, хороводов;
- гимнастика с применением элементов корригирующей гимнастики.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в физкультурном зале или в группе.

Дыхательная гимнастика.

Мы поддерживаем мнение многих физиологов, которые утверждают, что дышать правильно надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Не менее важно в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не

через обе ноздри, а поочередно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать, и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и

медленном беге. Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:

- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
- дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- дышать надо носом;
- все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения;
- привести свой организм в состояние глубокого расслабления;
- воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй.

Дыхательная гимнастика проводится ежедневно, в перерывах между занятиями или режимными моментами.

Гимнастика для глаз.

Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока повсем направлениям. Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости. Гимнастика для глаз проводится мной ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки.

Пальчиковая гимнастика.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».2 Исследования В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной

деятельности, развитие речи. Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья

часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с

помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата. Пальчиковую гимнастику провожу ежедневно индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно важно проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы. Наиболее часто использую в работе пальчиковую гимнастику стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух. Больше всего детям нравятся упражнения под названием «Семья», «Салат капустный», «Мы делили апельсин», «Пальчик-пальчик где ты был?» и пр. Нравится детям и то, что они имеют возможность проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего, он чувствует ответственность и дорожит тем, что именно ему я поручила эту роль. Это является, своего рода, мотивацией детей.

Игровой массаж и самомассаж.

В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является массаж и самомассаж. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

С детьми мы выполняем массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание. Различные упражнения: катание одного шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др. Я использую в работе игровой массаж по методике А. Уманской и К. Дейнеки. Массаж и самомассаж я провожу 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках, самостоятельной деятельности детей. После каждого упр. следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук. Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными. Артикулярный массаж- массаж ушных раковин показан детям с

самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности.

Самомассаж лица.

Ф.Р. Ауглин (Швейцария) разработал и применил на практике самомассаж лица, который направлен на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, интеллекта, развитие речи. Регулярное применение этого массажа помогает повысить интеллект ребёнка на 75%.

Закаливающее дыхание.

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2—3 раза в день.

Массаж рук.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж волшебных точек ушек.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Проводится в игровой форме 2—3 раза в день.

Гимнастика после сна.

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна проводится с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию. Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами, закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп. Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам, что усиливает оздоровительный эффект и является

профилактикой плоскостопия. Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому улавливая настроение детей, подбадриваем тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговариваются в спокойном темпе, с радостными интонациями. Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

Динамические паузы и физминутки.

Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от интенсивности нагрузки и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная минутка) или 6—8 упражнений (динамическая пауза). Применяю простые, наиболее доступные упражнения, провожу в начале, середине или конце занятия, по мере утомляемости детей. Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой, их основная задача - позволить ребёнку сменить позу, расслабиться. А короткая, но интенсивная нагрузка приведёт лишь к обратному эффекту. Я провожу для детей в качестве профилактики утомления плавные «растягивающие» движения, которые снимают мышечное напряжение, повышают уровень работоспособности, именно поэтому в начале разминки уделяю большое внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела. Это способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. В упражнения включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики в зависимости от вида занятия. В практических занятиях использую физминутки по стихотворному тексту, но обращаю внимание на следующие правила при подборе стихотворений к конкретному занятию.

Правила при подборе стихотворения:

- содержание текста должно сочетаться с темой занятия, его программными задачами;
- стихи должны быть с чётким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;
- сам воспитатель произносит текст, так как при произношении текста с детьми у них может сбиться дыхание.

Игры, комплексы упражнений, гимнастика для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка – это приобретённое человеком в ходе роста привычное,непринуждённое положение тела во время покоя и в движении. Красивая прямая спина – это и внешняя привлекательность, и внутреннее здоровье. У детей дошкольного возраста мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Поэтому, если не приучить ребёнка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата. Как и во всех других случаях, предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Профилактику нарушений осанки необходимо осуществлять в двух направлениях: 1-создание оптимальных гигиенических условий;2-проведение воспитательной работы, направленной на осознанное закрепление правильного положения своего тела.

2.2. Виды закаливания и закаливающие мероприятия.

Система закаливания детей.

Под **закаливанием** понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний важную роль играет охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.).

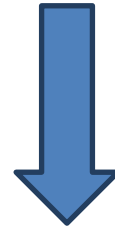
Цель закаливания — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенного повышения его дозировки.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Требования к проведению закаливания:

- 1) учет индивидуальных особенностей ребенка;
- 2) положительные реакции ребенка на закаливание;
- 3) непрерывность закаливания;
- 4) наблюдение медперсонала за ответными реакциями , постоянные консультации с педиатром;
- 5)согласие родителей.

Закаливание



ВОЗДУХ

СОЛНЦЕ

ВОДА

Закаливающие мероприятия (2 младшая группа)

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
ВОЗДУХ	Прогулка	На свежем воздухе, в одежде по сезону	–
ВОЗДУХ	Сон в проветренном помещении	Учитывать физическое и соматическое состояние детей	Температура воздуха в спальне ниже 14 градусов
ВОЗДУХ	Воздушные контрастные ванны	Использование разницы температур(под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате); во время прогулок(в теплое время года-в майках и трусах)	Температура воздуха ниже нормы, наличие противопоказаний
ВОЗДУХ	Хождение босиком	После «тихого часа», по массажным дорожкам как профилактика плоскостопия	Температура воздуха ниже нормы, наличие мед.отвода
ВОДА	Полоскание рта	Перед дневным сном кипяченой водой комнатной температуры	–
ВОДА	Умывание, мытье рук	Постепенно снижать температуру воды до 14 градусов, после процедуры обтирание полотенцем до разогревания кожи	Наличие мед.отвода
СОЛНЦЕ	Солнечные ванны	На прогулке -утром и во второй половине дня	Хронические заболевания, температура свыше 30 градусов

2.3. Лечебно-профилактическая работа.

Лечебно-профилактическую работу осуществляют медицинская сестра детского сада, воспитатели.

Она включает в себя:

- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- хождение на лыжах;
- дыхательная гимнастика после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

2.3.1. Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

- ✓ закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- ✓ физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
- ✓ туризм (походы, экскурсии);
- ✓ физкультурные досуги и развлечения;
- ✓ утренняя гимнастика на воздухе;
- ✓ витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

2.3.2. Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки здоровому образу жизни.

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Большой упор в личной гигиене делается на мытье рук перед едой, после любой работы, прогулок, при утреннем и вечернем туалете, поскольку именно через руки в ротовую полость попадает подавляющее большинство болезнетворных микроорганизмов.

После каждого приема пищи мы с детьми полоскаем рот кипяченой водой комнатной температуры.

2.4. Особенности работы педагогов с семьями воспитанников.

Работа с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всемирно», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов.
- Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем план изучения семьи:

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимательность т.п.);
- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

План работы с родителями .

- Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
- Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
- Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
- Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
- Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

3. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Укрепление материально – технической базы.

1.	Приобретение необходимого оборудования: <ul style="list-style-type: none">✓ технологического (картофелечистка, столы разделочные, шкаф жарочный);✓ спортивного(мячи, спортивные маты, наклонные доски, ребристые доски, массажные коврики и дорожки, лесенки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком);✓ музыкальный зал (детские музыкальные инструменты);✓ детская площадка (игровое оборудование: горки, домики, лесенки, песочницы, качалки);✓ мебель (стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек)	Заведующий ДОУ Зам.зав.по АХР
2.	Осуществление ремонта: <ul style="list-style-type: none">✓ пищеблока;✓ косметический ремонт всего здания.	Заведующий ДОУ Зам.зав.по АХР
3.	Оборудование помещений: <ul style="list-style-type: none">✓ мини-музея✓ уголка ОБЖ.	Воспитатели
4.	Открытие клуба здоровья для педагогов	Музыкальный руководитель
5.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ.	Зам.зав.по АХР

3.2. Законодательно – нормативное обеспечение программы.

- Закон «Об Образовании в Российской Федерации».
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам –

образовательным программам дошкольного образования.

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания ».
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
- Устав ДОУ.

3.3. Режим двигательной активности детей в течение года.

Виды двигательной активности	2 мл. группа
1. Организованные хороводные игры, п.и., упражнения со спортивным инвентарем, игрушками, трудовые процессы	15-30 мин
2. Самостоятельная деятельность детей: игровая, двигательная и т.п.	1 час
3. Утренняя гимнастика	5 мин
4. Физкультурное занятие	15 мин
5. Музыкальное занятие	2 раз в неделю по 15 мин
6. Физкультминутки	1-3 мин 3р в день
7. Организованная деятельность на прогулке: п.и., медленный бег, упражнения со спортивным инвентарем, на спортивном оборудовании, игры со снегом, песком, водой, спорт. игры и т.д.	15-30 мин
8. Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке с выносным материалом, на спортивном оборудовании, со спортивным инвентарем, творческие игры	1 час
9. Упражнения после дневного сна	5 мин
10. Организованная двигательная деятельность детей после полдника: хороводные игры, п.и., упражнения со спортивным инвентарем и др.	1 час

11.Самостоятельная деятельность детей: с/р игры, твор-ческие игры, игры с атрибутами, спорт. игры, игры с двигательными и строительными игрушками и др.	1 час
12.Спортивные развлечения	1р в неделю
13.Спортивный праздник	2р в год
14.Неделя здоровья	2р в год

3.4. Особенности организации предметно-пространственной среды.

Предметно-развивающая среда помогает обеспечить гармоничное развитие ребенка, а также создать эмоционально-положительную обстановку. Она не только позволяет проводить игры и занятия, но и приучает детей к самостоятельным играм.

Здоровьесберегающая среда в нашей группе включает в себя:
Уголок двигательной активности детей (уголок по физо)

В этом уголке размещаются следующие пособия:

- скакалки,
- мячи,
- обручи,
- массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия и ходьбы ладошками и ступнями одновременно),
- пластмассовые гантели и гантели изготовленные из подручного материала,
- массажные шарики,
- ленточки,
- лесенка для лазания и перешагивания,
- дуга для подлезания,
- тренажер для формирования равновесия,
- ростомеры, которые служат также для профилактики нарушений осанки,
- мишень на стене в виде матрешки для попадания мячиком в цель,
- кольцоброс,
- кегли для сбивания мячиком,
- тренажер для развития ловкости и быстроты (палочки с веревками разных цветов для скручивания),
- пособия для развития глазомера (на стене).

Также в группе имеются пособия:

- для развития мелкой моторики рук: разнообразные «шнуровки», «бусы»,
- комплексы по утренней гимнастике, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз, гимнастике после сна, пальчиковой гимнастике,
- цветные мягкие модули для прыгания, лазания, игр (например, нравится детям модуль «Гусеница»).

В уголке здоровья имеются наглядные консультации для родителей на тему «Здоровье»: «Профилактика гриппа», «Витамины», «О пользе прогулок», «Правильное питание», «Физическое развитие дошкольников» и т.д.

3.5. Комплексно-тематический план по валеологии.

Комплексно-тематический план по валеологическому воспитанию детей во 2 младшей группе №3 «Непоседы».

Сентябрь.

1. Тема: «Это – Я и мои друзья».

О.Ц.: Дать представления о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках. Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги)

2. Тема: « Мишка Топтыжка знакомится с ребятами».

О.Ц.: Формировать умение называть сверстников по именам; действовать согласовано в игре; способствовать сближению детей, установлению доброжелательных отношений, проявлению интереса к взрослым, их действиям; развивать интерес у детей друг к другу, потребность в общении со взрослыми, доброжелательность к ним

3. Игротерапия. Знакомство друг с другом. Объединение детей в группы.

Октябрь

1. Тема: «Водичка, водичка».

О.Ц.: Приучать детей самостоятельно мыть руки, лицо, полоскать рот после еды, чистить зубы, расчёсываться, пользоваться носовым платком

2. Умоем куклу Дидактическая игра

О.Ц.: Перенести полученные навыки умывания в игровые действия; поддерживать положительные чувства к процессу умывания

3. Тема: «Утром, чистя зубы, помни про себя, что зубная щётка только для тебя...»

Чтение художественной литературы О.Ц.: Закреплять знания детей о предметах личной гигиены

Ноябрь

1. Тема: « В гостях у доктора Айболита» Экскурсия в медицинский кабинет. О.Ц.: Познакомить с профессиями врача, медсестры; показать как врач заботится о детях; расширить игровой опыт детей; воспитывать уважение к труду взрослых

2. Игра – инсценировка «Оля и Айболит»

О.Ц.: Выделять и называть части тела, предметы одежды куклы, учить соотносить со словом игровые действия с куклой

3. Кукольный театр «Мишка заболел»

О.Ц.: Закрепить полученные знания о работе мед.персонала; вызвать чувства сострадания к больному; воспитывать заботливое отношение к близким.

Декабрь

1. «Оденем куклу Таню на прогулку» Дидактическая игра О.Ц.: Познакомить с сезонными видами одежды и её назначением по сезонам; развивать потребность в обращении с вопросами и просьбами к взрослому; воспроизводить игровые действия; закрепить название предметов одежды
2. «Как Маша с Ваней в гости собирались» Кукольный театр. О.Ц.: Закрепить ранее полученные знание (навыки последовательного надевания верхней одежды на куклу) ; доставить детям радость
3. «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Цикл прогулок О.Ц.:Рассказать детям о пользе прогулок, о необходимости правильно одеваться на прогулку. Связать понятие о времени года с разнообразием сезонной одежды людей

Январь

1. «Баю, баюшки, баю...» С\Р игра.
О.Ц.: Познакомить с новой игровой цепочкой действий (положить матрац на кровать, застелить простынкой, положить подушку, уложить куклу, накрыть её одеялом) ; научить ласково обращаться с куклой
2. «Кукла Маша проснулась» Дидактическая игра
О.Ц.:Учить одевать на куклу одежду – девочку, соблюдая последовательность с небольшой помощью взрослых; закрепить названия одежды
- 3.Тема: «Сонные сказки» Чтение художественной литературы. Чтение сказок, стихов, потешек на тему «Здоровый сон».
О.Ц.:Учить детей спокойно и тихо ложиться в кровать, не мешая другим детям. Формировать правила культуры поведения во время режимных процессов

Февраль

Тема Витамины 1.« О пользе витаминов» Беседа

Рассматривание наглядного пособия.

О.Ц.:Дать детям понятие о витаминах, а также о продуктах полезных для здоровья.

2.«Где живут витамины» Дидактическая игра

О.Ц.:Закрепить в игровой форме знания, полученные ранее на занятиях и в беседах

3.«Витаминки для Иринки». Комплексное занятие – игра О.Ц.:Закрепить в игровой форме знания, полученные ранее

Март

1. «Как Катя готовит обед» Дидактическая игра. Беседа.
О.Ц.: Учить называть качества продукта и действия, совершаемые с ним (разрезать, посолить, перемешать) ; обогащать и активизировать словарь за счет названий обеденных блюд (суп, макароны, котлеты, компот и др.) ; отражать в речи правила поведения (перед приготовлением еды – помыть руки, помыть продукты и др.)
2. «Фрукты или овощи» Дидактическая игра. Беседа.
О.Ц.: Учить различать фрукты и овощи по внешнему виду и по месту произрастания. Закрепить знания детей о полезных продуктах.
3. «Пейте, дети, молоко будете здоровы» Рассказ воспитателя.
О.Ц.: Рассказать детям о пользе молочных продуктов
4. «Что надо кушать, чтобы быть здоровым?» Обобщающая беседа. О.Ц.:
Обобщить знания детей о полезных продуктах

Апрель

- Спорт – наш друг. 1. «Как стать сильным здоровым? » Беседа О.Ц.: Уделить особое внимание подготовке к утренней гимнастике и физкультурным занятиям, рассказать детям о необходимости заниматься спортом
3. «Зачем надо заниматься спортом? » Кукольный театр О.Ц.: Посредством кукольного театра продолжать рассказывать детям о пользе спортивных занятий. Воспитывать интерес к спорту
3. «Утренняя гимнастика» Беседа.
О.Ц.: Рассказать детям о пользе зарядки.

Май

1. «Раз, два, три, четыре, пять – собираемся гулять... » Беседы.
О.Ц.: Создание интереса к прогулкам, использование игровых приемов, мотивация деятельности детей на прогулке
2. «Что такое хорошо, что такое плохо... » Кукольный театр
О.Ц.: Посредством кукольного театра рассказать детям о правилах поведения на прогулке (не находиться долго на солнце, не забывать надевать головной убор и др.)
4. «Сильные, умелые ловкие и смелые» Физкультурный праздник
О.Ц.: Создание хорошего настроения. Вызвать интерес к спортивному мероприятию. Воспитывать желание вести активный образ жизни.

3.6. Обеспечение методическими материалами.

- 1.Борисова Е. Н. Система организации физкультурно оздоровительной работы с дошкольниками, 2006
- 2.Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста, 2007
- 3.Каштанова Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении (практическое пособие), 2006
- 4.Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников, 2005
- 5.Лосева В. С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение, 2007
- 6.Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников, 2006
- 7.Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»,2009
8. Прищепа С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, 2009
9. Полтавцева Н. В. , Гордова Н. А. физическая культура в дошкольном детстве, 2006
- 10.Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду, 2009
- 11.Чеменева А. А. . Горбунова Л. В. , Кривдина Г. В. Методическое обеспечение инновационного процесса физкультурного образования дошкольников, 2008