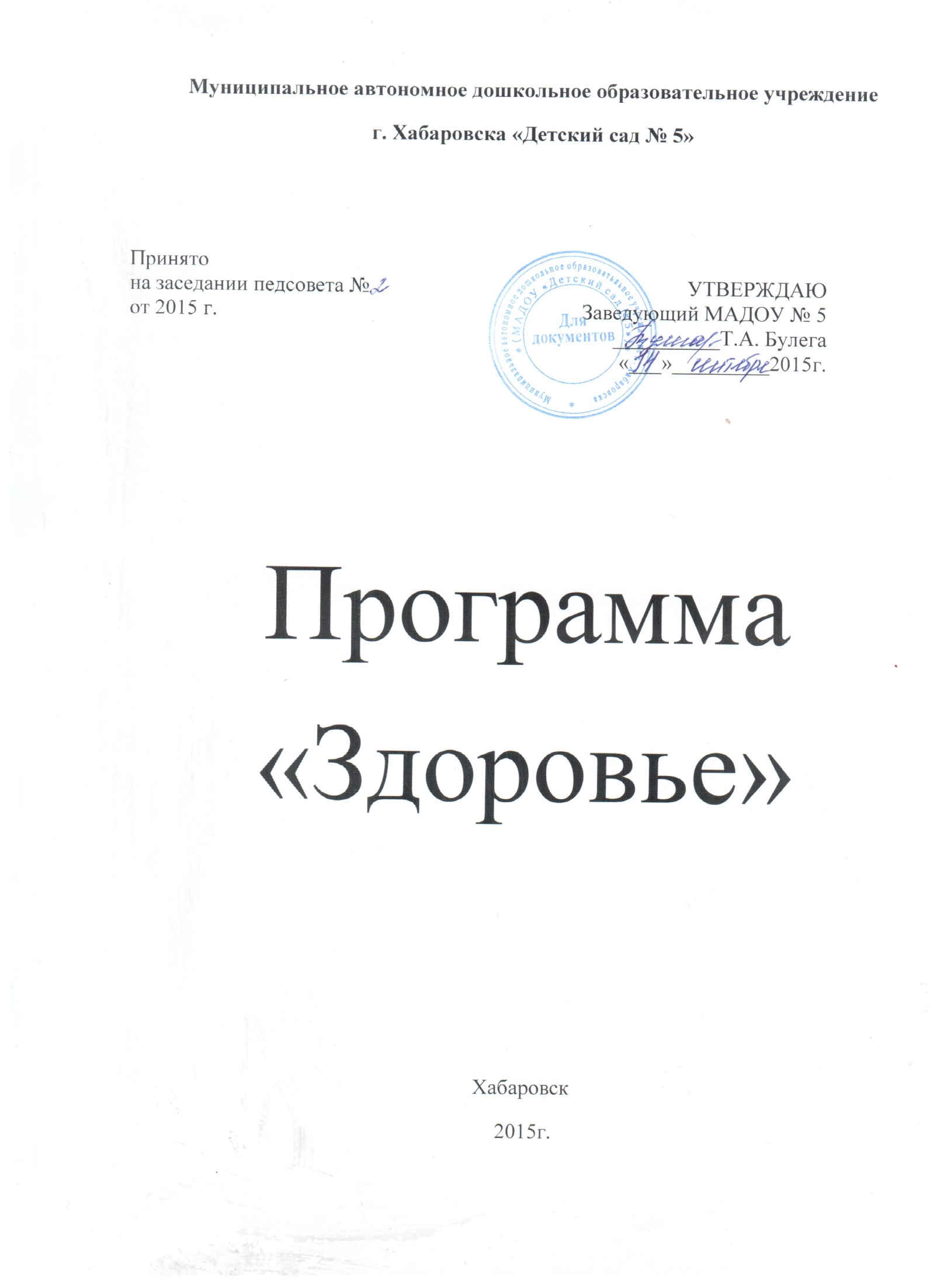
****

**“Я не боюсь еще и еще раз повторить:**

**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**

**Пояснительная записка**

На современном этапе развития системы дошкольного образования оздоровительное направление работы детских садов становится все более значимым.

В дошкольном учреждении формирование здоровья ребенка, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т. е. оттого, какими программами пользуются его педагоги.

Анализ существующих программ и рекомендаций для детских дошкольных учреждений, по мнению специалистов по физической культуре, показал, что сейчас обнаружился определенный крен в сторону образовательного компонента, несомненно, отражающийся на состоянии здоровья дошкольника, которое напрямую зависит от уровня его двигательной активности.

Дети проводят в дошкольном учреждении значительную часть дня и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха.

Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, физкультурные упражнения, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни - все это будет влиять на улучшение их здоровья. Кроме того, должен быть осуществлен переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровья дошколят. В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой актуальной. Особенно остро этот вопрос стоит в дошкольных учреждениях, где вся практическая работа, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Разрабатывая программу «Здоровье» на 2015-2019 год, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, включающая, в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь МАДОУ, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в МАДОУ, задачи, а также пути их реализации.

**Актуальность разработки программы**

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов «Образование» и «Здоровье».

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только задача медицинских работников, но и психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Мы считаем, что проблема оздоровления детей компания не одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена программа «Здоровье», которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспективы.

Данная программа рассчитана на совершенствование системы физического развития ребенка дошкольного возраста.

В программе представлены основные разделы по совершенствованию деятельности учреждения в перспективе развития на 2015 – 2019 годы, проблемно-ориентированный анализ исходной ситуации, концептуальные основы деятельности учреждения в инновационном режиме, организации воспитательно-образовательного коррекционно-развивающего пространства в МАДОУ.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

• универсальный (физкультурно - музыкальный зал), который оборудован необходимым инвентарём;

• медицинский кабинет;

• имеется картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами, картотека утренней гимнастики, картотека гимнастики после сна, картотека пальчиковой гимнастики, физкультминуток;

• имеется методический материал для развития основных видов движения, физкультминуток и пальчиковых игр;

• в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

• закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных и музыкальных занятиях, других режимных моментах;

• закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;

• постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

**Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи.

Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы МАДОУ: не только в плане физического воспитания, но и образования в целом, организации режима, лечебно - профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно- ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания воспитательно-образовательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих **основных принципах здоровьесберегающих технологий:**

АКТУАЛЬНОСТЬ

Дошкольное образовательное учреждение призвано создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровьесберегающая и здоровье укрепляющая ориентация.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием. Так рассматривая проблемы сохранения здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях Б.Б. Егоров отмечает, что до поступления в детский сад выявляется 27,5% детей, имеющих проблемы со здоровьем, в 6 лет – 43,2%, в 7 лет – 58,3% - то есть больше чем в 2 раза. Нарушение осанки наблюдается до поступления в детский сад – 24,5 %, в 6 лет – 66,6%, в 7 лет – 86,4% - то есть в 3,5 раза. Непосредственно перед поступлением в первый класс регистрируются высокие показатели нарушений осанки (92,6%), показатели сколиоза (12,2%). Кроме того, вдвое увеличивается доля болезней органов пищеварения, она отмечается у 50-60% дошкольников и системы кровообращения (у 42-56% детей). Исследования В.Г. Каменской, указывают на резкое увеличение числа детей с серьезными отклонениями в психической сфере. Г.Г. Лукина отмечает еще одну особенность современной патологии детей - это переход острых форм заболеваний в хронические и рецидивирующие. К современным тенденциям в области состояния здоровья детей дошкольного возраста относится следующее:

* феномен децелерации, то есть снижение темпов физического развития;
* феномен профологического синдрома, при котором отмечается дисгармоничность и диспропорциональность;
* феминизация, при которой стираются гендерные различия;
* психосоматическая астенизация.

Эти дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в учении и освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации.

Сложившееся в последние годы положение в практике общеобразовательных учреждений, требует внимания к проблеме детей с трудностями в обучении, охране их соматического и психического здоровья, поиску дифференцированных форм организаций обучения и воспитания, обеспечивающих полноценное образование и развитие личности.

Данный проблемный анализ позволяет сделать вывод об актуализации создания единого образовательного пространства, обеспечивающее разностороннее и целостное развитие ребенка.

ПРОГНОСТИЧНОСТЬ

Данная программа позволит педагогам, работая в инновационном режиме, перейти на качественно новый уровень развития: совершенствовать воспитательно-образовательное коррекционно-развивающее пространство ДОУ.

РЕАЛИСТИЧНОСТЬ

В программе определены конкретные цели, задачи, содержание, образ желаемого будущего, технология их достижения с учетом условий МАДОУ.

ЦЕЛОСТНОСТЬ

Целостность программы заключается в комплексном дидактическом характере воздействия педагога и интеграции реализуемых целей.

КОНТРОЛИРУЕМОСТЬ

На всех этапах реализации программы развития определены промежуточные и конечные цели (целевые индикаторы), направленные на результат, определен продукт деятельности.

ОПТИМАЛЬНОСТЬ

Технология достижения поставленных цели и задач позволяет получить максимально полезный результат в определенный программой сроки.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

Программа является коллективным делом педагогов ДОУ, в ней отражены коллективный поиск новых идей, способы решения выявленных проблем, изучение опыта педагогов МАДОУ, ученых.

Программа была разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в МАДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала, творческие объединения педагогов;

- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в МАДОУ);

- конкурентное преимущество МАДОУ по физкультурно – оздоровительной работе;

- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);

- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);

- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка, индекс здоровья);

- анализ результатов физической подготовленности детей;

- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

**Цель программы:**

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, посещающих МАДОУ, снижение заболеваемости. Формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи программы «Здоровье»:**

* Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
* Создать программно-методическое обеспечение педагогического процесса, соответствующее современным требованием и возрасту детей.
* Внедрять здоровьесберегающие технологии в воспитательно- образовательный процесс МАДОУ.
* Создавать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду и соответствующую двигательную активность ребёнка.
* Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
* Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

**Направления работы:**

• Организация здоровьесберегающей среды в МАДОУ.

• Решение оздоровительных задач средствами физкультуры.

• Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики.

• Обеспечение благоприятного течения адаптации.

• Изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.

• Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

• Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний.

**Ожидаемые результаты:**

• Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье.

• Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.

• Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.

• Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.

• Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижение уровня заболеваний.

**Объект программы:**

• Дети дошкольного возраста;

• Семьи детей, посещающих МАДОУ «Детский сад № 5»;

• Педагогический коллектив и медицинская сестра МАДОУ.

**Сроки реализации программы** – 2015-2019 год.

**Законодательно – нормативное обеспечение программы:**

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016) «Об образовании Российской Федерации».
* «Конвенция о правах ребёнка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
* «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 №223-ФЗ (ред. от 30.12.2015).
* «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных законами РФ от 30.12.2008 №6-ФКЗ, от 30.12.2008 №7-ФКЗ, от 05.02.2014 №2-ФКЗ, от 21.07.2014 №11-ФКЗ). Ст. 38, 41, 42, 43.
* Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ (ред. от 28.11.2015) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
* Приказ Минздрава РФ от 04.04.2003 №139 «Об утверждении Инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений.
* Постановление Правительства РФ от 12.09.2008 №666 «Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении».
* Письмо Минобразования РФ от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения».
* Устав ДОУ 13.08.2014.

1. **Анализ ресурсного обеспечения программы**

Программно-методическое обеспечение базируется на общеобразовательной программе развития и воспитания ребенка в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Образовательная программа МАДОУ разработана с учетом требований ФГОС и принята на педагогическом совете.

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется инструктором физической культуры на основе методических рекомендаций к общеобразовательной программе «От рождения до школы» и оздоровительной гимнастики Л.И. Пензулаевой.

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения. В основе данного планирования лежит программа Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ДОУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

1. **Материально-технические условия**

- универсальный (музыкально – спортивный) зал со всем необходимым спортивным оборудованием, в котором для проведения занятий имеется: пианино, синтезатор.

- на территории детского сада оборудованы: спортивная площадка для физического развития детей; игровые площадки для увеличения двигательной активности детей на прогулке;

- спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: гимнастическими стенками турниками и бумами;

- имеются разные виды картотек: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами; для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр и др.

- в каждой возрастной группе имеются физкультурные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

- медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми включает в себя медицинский кабинет.

1. **Организация предметно-развивающей среды в группах.**

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с уче­том возрастных особенностей. Располо­жение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целена­правленной деятельности детей. Для приобще­ния детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной актив­ности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционируют один зал: музыкально – физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием. Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспе­чения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

**4. Кадровое обеспечение**

В штатное расписание дошкольного образовательного учреждения включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию инновационной общеобразовательной программе развития и воспитания ребенка в детском саду «От рождения до школы»

* врач-педиатр, курирующий ДОУ – 1 чел;
* медицинская сестра – 1 чел;
* заведующая – 1 чел
* старший воспитатель-1 чел
* педагог - психолог – 1 чел.;
* инструктор ФК – 1чел;
* музыкальный руководитель – 1 чел;
* воспитатели – 13 чел.

Старший воспитатель:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровье»;

- проведение мониторинга (совместно с пед.персоналом);

- контроль за реализацией программы «Здоровье».

Педагог – психолог:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;

- охранительный режим;

- коррекция отклонений в психическом развитии;

- методы психологический разгрузки.

Медицинская сестра:

- обследование детей по скрининг – программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей;

- определение показателей физического развития, критериев здоровья;

- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.

Завхоз:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;

- создание материально – технических условий;

- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Здоровье».

Инструктор по физкультуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;

- коррекция отклонений в физическом развитии;

- дыхательная гимнастика, физкультурные занятия;

- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).

Повара:

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания.

Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;

- пропаганда ЗОЖ;

- закаливающие мероприятия;

- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;

- дыхательная гимнастика.

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно – охранительного режима;

- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Данный анализ позволяет сделать вывод о необходимости разработки и внедрения программы «Здоровье», призванной обеспечить комплексное медико-психолого-педагогическое воздействие на оздоровление детей, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности дошкольного образовательного учреждения к ее реализации.

1. **Основные направления программы**

Программа нацелена на воспитание ребенка-дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого.

Она включает в себя 3 основных направления:

**Программа Здоровье**

Психическое здоровье

(обеспечение психологического благополучия)

Формирование представлений о необходимости здорового образа жизни (приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям)

Физическое здоровье

(охрана и укрепление физического здоровья)

Каждое направление реализуется одной или несколькими подпрограммами.

Целевые подпрограммы учитывают *комплексный подход*, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятии **«***Полноценное здоровье ребенка*». Подпрограммы имеют физиологическое обоснование в каждом разделе наряду с учетом закономерностей возрастной психофизиологии и педагогической психологии.

* 1. ***Физическое здоровье***

***Цель:***  *Повышение уровня физического здоровья детей дошкольного*

*возраста в ДОУ и в семье.*

**Задачи:**

* изучение уровня физического развития и выносливости детей дошкольного возраста;
* анализ возможности учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении, семье для комплексного подхода к физическому воспитанию дошкольников;
* укрепление здоровья детей;
* воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* организация специальной коррекционно-воспитательной работы с учетом индивидуальных особенностей детей, структуры их двигательного дефекта.

**Принципы построения раздела «Физическое здоровье»**

*Единство физического и психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка.*

Пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

*Принцип рационального сочетания интеллектуальных нагрузок, организованной двигательной деятельности и целесообразного двигательного режима*.

На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие

влияет весь уклад жизни, то есть полная реализация следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

*Принцип индивидуального подхода, способствующий успешному поиску адекватных медико-педагогических методов и приемов*.

На основе анализа проводимой работы по укреплению здоровья детей по всем основным показателям необходимо определять направления работы в целом и по каждой возрастной группе.

Необходимо своевременно корректировать содержание медико-педагогических приемов с учетом индивидуальных особенностей ребенка, применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.

*Принцип естественной двигательной активности с учетом региональных и климатических условий.*

Ежедневные занятия физической культурой, игры и развлечения на воздухе, проводимые с учетом экологической обстановки, региональных и климатических условий в районе детского учреждения.

* 1. ***Психическое здоровье***

***Цель:*** *Создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.*

**Задачи:**

* создание в ДОУ атмосферы психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его взаимодействия с окружающими;
* купирование нарушений эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы.

**Принципы построения раздела «Психическое здоровье»**

*Принцип сохранения и улучшения нервно-психического здоровья* с помощью психолого-педагогических средств.

Психолого-педагогические средства направлены на развитие ребенка и коррекцию его негативных индивидуальных особенностей в условиях ДОУ. Коррекционно-развивающие мероприятия и вспомогательные средства общения направлены на:

* формирование навыков общения;
* гармонизацию отношений ребенка в семье и со сверстниками;
* коррекцию некоторых личностных свойств, которые препятствуют общению, либо изменение проявления этих свойств так, чтобы они не влияли негативно на процесс общения;
* коррекцию самооценки ребенка с целью приближения ее к адекватной.

*Принцип учета общих закономерностей разностороннего развития детей дошкольного возраста и сензитивных периодов в развитии психических процессов.*

Каждый ребенок обладает только одному ему присущими особенностями познавательной деятельности, эмоциональной жизни, воли, характера, каждый ребенок требует индивидуального подхода, опираясь на сензитивность данного этапа развития ребенка.

Реализация *деятельностного подхода к воспитанию*, то есть проведение всех видов воспитательной работы – образовательной и коррекционной в русле основных видов детской деятельности.

С целью формирования, закрепления знаний об отдельных признаках, свойствах и отношениях объектов реальной действительности проводятся специальные дидактические игры, используются специальные коррекционные упражнения (игровые варианты психотерапии, суггестивные – основанные на внушении, тренировочные, разъясняющие).

Стимуляция психической и двигательной активности детей осуществляется в различных видах детской деятельности (бытовой, игровой, изобразительной, трудовой).

* 1. ***Формирование представлений о необходимости здорового образа жизни (приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям)***

***Цель:*** *Формирование духовных общечеловеческих ценностей.*

**Задачи:**

* воспитание основ духовности, гуманизма, созидательно-творческого

отношения ребенка к миру;

* формирование высоконравственных начал личности через культуру

речевого общения;

* формирование представлений у ребенка о взаимосвязи природы и человека.

**Принципы построения раздела «**Формирование представлений о необходимости здорового образа жизни**»**

*Принцип постепенного усиления осознанности социально-нравственных представлений:*

* понимания красоты и смысла нравственных поступков;
* необходимости выбора той или иной линии поведения в зависимости от обстоятельств;
* осознания последствий положительных или отрицательных поступков;
* установление причинно-следственной связи между отношениями;
* чувствами к поступкам людей;
* усиление роли самооценки в поведении.

Применение указанных принципов и разработанного на их основе комплекса оздоровительно-коррекционной работы обеспечит выполнение главных задач по укреплению физического, психического и социально-нравственного здоровья детей.

1. **Планируемые этапы реализации программы**

Работа по реализации программы «***Здоровье»***рассчитана на четыре года 2015-2019 гг., и планируется в три этапа.

***I этап, его продолжительность один год 2015-2016 учебный год***

**Цель:** Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.

**Тема:** Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей как необходимое условие для создания комплекса оздоровительно-профилактической работы.

**Условия достижения цели:**

* Наличие методик медико-педагогического диагностирования индивидуальных особенностей детей.
* Изучение особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей разного возраста.
* Разработка индивидуальных карт развития детей дошкольного возраста.
* Наличие оптимальных условий для проведения оздоровительно-профилактической работы.
* Создание системы мер для усиления семейного воспитания по физическому, психическому здоровью и социально-нравственному развитию детей.

**Предполагаемый результат:**

* Воспитатели имеют высокий профессиональный уровень и отлично владеют теорией и методикой диагностирования.
* Определен уровень физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.
* Укреплена материальная база для осуществления оздоровительно-профилактической работы.
* Налажен тесный контакт педагогического коллектива со специалистами и родителями.

***II этап, его продолжительность один год 2016-2017 учебный год***

**Цель:** Организация оздоровительно-профилактической системы работы в условиях ДОУ.

**Тема:** Разработка комплекса оздоровительно-профилактической работы, как основа полноценного здоровья ребенка.

**Условия достижения цели:**

* Наличие системы контроля за динамикой физического, психического и социально-нравственного развития детей.
* Наличие резерва для повышения уровня полноценного здоровья детей.
* Создание творческих и проблемных групп.
* Создание моральных и материальных стимулов к профессиональному росту педагогов и их творчеству.

**Предполагаемый результат:**

* Повышена результативность работы индивидуально-групповым методом.
* Повышены тренированность организма и устойчивость к утомлению, создана атмосфера психологической защищенности; созданы условия для гуманистической направленности поведения ребенка.
* Создана творческая атмосфера и повышен уровень педагогического мастерства по вопросам полноценного здоровья ребенка.
* Отработан экономический механизм, определено экономическое стимулирование ответственных и творчески работающих сотрудников.
* Создан благоприятный психологический климат.

***III этап, его продолжительность два года 2017-2019гг.***

**Цель:** Реализация программы оздоровительно-профилактической работы в ДОУ.

**Тема:** Полноценное здоровье ребенка как результат реализации комплекса системы оздоровительно-профилактической работы в условиях ДОУ.

**Условия достижения цели:**

* Применение всех рациональных форм и методов организации работы с детьми по укреплению полноценного здоровья.
* Базирование оздоровительно-профилактической работы на новых достижениях в области педагогики, психологии и медицины.
* Выявление передового педагогического опыта семейного воспитания, обобщение и последующее его распространение среди родителей.
* Полное соответствие материально-технической базы.

**Предполагаемый результат:**

* Созданы все условия для полноценного здоровья детей.
* Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом естественных возможностей и потребностей ребенка.
* Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и ДОУ.
* Материально-техническая база соответствует всем требованиям и условиям.

**Планируемый конечный результат:**

* Создана программа по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей дошкольного возраста.
* Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим благополучием, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.
* Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

**Концепция программы "Здоровье" и её основные направления.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Цель деятельности** | Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья. | | | | | |
| **Основные направления программы** | **Профилактическое.**  1.Обеспечение благоприятного течения адаптации;  2.Выполнение санитарно- гигиенического режима; 3.Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики. 4.Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний. | | | **Организационное.**  1.Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;  2.Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;  3.Составление индивидуальных планов оздоровления;  4.Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик; 5.Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров; 6.Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей родителей, сотрудников. | | |
| **Объекты программы** | Дети дошкольного образовательного учреждения. | Семьи детей, посещающих образовательное учреждение. | | | Педагогический коллектив образовательного учреждения. | |
| **Основные принципы программы** | Принцип научности подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками | Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно- воспит. процесса. | Принцип активности сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективны х методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. | | Принцип адресованности и преемственности поддержание связей между возрастными категориям и, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья | Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение помощи и поддержки |
| **Реализуемые программы и технологии** | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Веракса, Т.Комарова | Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста | | | Программы ДОУ:  - Программа развития на 2015-2019 г.г.;  -Программа адаптации ребенка и семьи к детскому саду; | |
| **Формы взаимодействия.** | Занятия. Прогулки, походы. | Совместные досуги с родителями и младшими школьниками. | | | Спортивные праздники и развлечения. | |

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**

**К ПРОГРАММЕ "ЗДОРОВЬЕ" НА 2015 - 2019 ГОДЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Сроки по годам** | | | | | **Исполнители** |
|  |  | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 |  |
| 1. | Оптимизация санитарно-гигиенического благополучия ДОУ: | \* | \* | \* | \* | \* | Коллектив ДОУ |
| 1.1. | Участие в проведении семинаров, конференций, совещаний по вопросам охраны и укрепления здоровья детей. |  | \* | \* | \* | \* | Коллектив ДОУ |
| 1.2. | Осуществлять ежегодный мониторинг деятельности ДОУ по созданию условий для охраны и укрепления воспитанников ДОУ по показателям:   * Соблюдение натуральных норм питания детей; * Здоровьесберегающая среда в ДОУ; * Дополнительные программы оздоровительной направленности; * Диагностика физической подготовленности детей ДОУ; * Состояние здоровья воспитанников ДОУ. | \* | \* | \* | \* | \* | Коллектив ДОУ |
| 1.3. | Проводить анализ мониторинга с ежегодным подведением итогов деятельности воспитателей групп по созданию условий для охраны и укреплению здоровья воспитанников | \* | \* | \* | \* | \* | Заведующий МАДОУ  Старший воспитатель  Медсестра |
| 1.4. | Продолжить работу по теме «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» | \* | \* | \* | \* | \* | Коллектив ДОУ |
| 2. | Совершенствование системы физического воспитания детей | \* | \* | \* | \* | \* | Коллектив ДОУ |
| 2.1. | Использовать разнообразные формы и методы физического воспитания в ДОУ для обеспечения физической потребности в движении не менее 6 часов в неделю. | \* | \* | \* | \* | \* | Коллектив ДОУ |
| 2.2. | Провести работы по благоустройству и оборудованию игровой площадки ДОУ | \* | \* | \* | \* | \* | Коллектив ДОУ |
| 2.3. | Организовать проведение физкультурных занятий на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях | \* | \* | \* | \* | \* | Инструктор ФК  Воспитатели |
| 2.4. | Внедрять физкультурно-оздоровительные мероприятия в режим рабочего дня в процессе учебно-воспитательной работы | \* | \* | \* | \* | \* | Коллектив ДОУ |
| 2.5. | Осуществлять контроль, оценку качества и результативности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ | \* | \* | \* | \* | \* | Заведующий ДОУ  Старший воспитатель  Медсестра |
| 2.6. | Осуществлять мониторинг физического развития и физической подготовленности детей ДОУ, регулярное обсуждение и анализ его результатов | \* | \* | \* | \* | \* | Воспитатели  Инструктор ФК  Старший воспитатель |
| 2.7. | Обеспечить врачебно-педагогический контроль за организацией физического воспитания в ДОУ | \* | \* | \* | \* | \* | Заведующий ДОУ  Старший воспитатель  Медсестра |
| 2.8. | Мероприятия по оптимизации питания детей в ДОУ. | \* | \* | \* | \* | \* | Заведующий ДОУ |
| 3. | Проводить ежегодно сезонную (ноябрь-март) индивидуальную С-витаминизацию детей ДОУ | \* | \* | \* | \* | \* | Коллектив ДОУ |
| 3.1. | Проводить контроль фактического питания детей в ДОУ | \* | \* | \* | \* | \* | Заведующий ДОУ  Медсестра |
| 3.2. | Подготовка кадров, издательская деятельность | \* | \* | \* | \* | \* | Заведующий ДОУ  Старший воспитатель  Коллектив ДОУ |
| 3.3. | Организация проф.осмотров детей ДОУ | \* | \* | \* | \* | \* | Заведующий ДОУ  Медсестра |
| 3.4. | Продолжать работу по предотвращению жестокого обращения с детьми, нанесения вреда психическому и физическому здоровью детей | \* | \* | \* | \* | \* | Коллектив ДОУ |
| 4. | Продолжать работу в ДОУ по вопросам здорового образа жизни | \* | \* | \* | \* | \* | Коллектив ДОУ |
| 4.1. | Организовать санитарно-просветительную работу с родителями по вопросам здорового образа жизни | \* | \* | \* | \* | \* | Коллектив ДОУ |

**Методика проведения точечного массажа**

***«Гимнастика маленьких волшебников»***

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру "Скульптор". В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только "руками любви", так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я.

Данная игра является фрагментом авторского комплекса "Гимнастика маленьких волшебников", включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем. Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно- эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

При проведении "Гимнастики маленьких волшебников" происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода Шиацу, ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношению к собственному телу.

***Комплекс дыхательных упражнений***

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком.

Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперёд; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза. Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем. Чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными. После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И. п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо. 10. И. п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И. п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

**Анкета для родителей**

***"Какое место занимает физкультура в вашей семье"***

*Уважаемые родители! Просим Вас ответить на вопросы анкеты.*

*Цель анкетирования - проанализировать взаимосвязь работы детского сада и семьи по укреплению здоровья детей и снижению их заболеваемости. Просим Вас искренне ответить на предложенные вопросы (подчеркнуть выбранный Вами ответ).*

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)

6.Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

• мама (да, нет),

• папа (да, нет),

• дети (да, нет),

• взрослый вместе с ребенком (да, нет).

• регулярно или нерегулярно.

8.Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)? (Да, нет, не всегда)

9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)

11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да. Нет. Иногда)

14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).

15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

• Подвижные игры

• Спортивные игры

• Настольные игры

• Сюжетно - ролевые игры

• Музыкально - ритмическая деятельность

• Просмотр телепередач

• Конструирование

• Чтение книг.

**СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!**

**План мероприятий по снижению заболеваемости в ДОУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Срок** | **Ответственный** |
| ***Профилактические мероприятия*** | | | |
| 1. | Обеспечить прием детей, прибывших из мест, неблагополучных по заболеваемости гриппом, в ДОУ при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. | в течение года | Медсестра |
| 2. | Обеспечить подготовку образовательного учреждения к работе в условиях пандемии гриппа и сезонного подъема заболеваемости ОРВИ, в том числе:  1. Подготовку и обучение персонала ДОУ по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ;  2. Наличие наглядной информации в ДОУ о возможном риске заражения, симптомах гриппа, мерах личной профилактики.  3. Организацию системы раннего активного выявления среди сотрудников и воспитанников случаев заболеваний ОРВИ и своевременной изоляции заболевших;  4. Отстранение от работы или посещения ДОУ лиц с признаками острых респираторных инфекций;  5. Проведение комплекса мер по неспецифической профилактике ОРВИ, в том числе с применением лекарственных средств с целью профилактики;  6. Наличие в ДОУ достаточного количества установок для обеззараживания воздуха в помещениях;  7. Поддержание в ДОУ оптимального температурного режима, дезинфекции, режимов проветривания;  8. Введение карантинных мероприятий (закрытие) в ДОУ, в т.ч. в отдельных группах, при отсутствии по причине заболеваемости ОРВИ более 25% детей; | в течение года | Заведующий МАДОУ  Медсестра Ст.воспитатель |
| 3. | Сформировать списки сотрудников ДОУ, подлежащих вакцинации против гриппа (сезонного и пандемического) с учетом охвата не менее 95% от числа работающих, включая совместителей и работников по срочным договорам. | ежегодно | Медсестра |
| 4. | Сформировать списки сотрудников ДОУ, подлежащих вакцинации против гриппа (сезонного и пандемического) с учетом охвата не менее 95% от числа работающих, включая совместителей и работников по срочным договорам | ежегодно | Медсестра |
| 5. | Провести разъяснительную работу с родителями воспитанников и сотрудниками ДОУ по вопросу вакцинации от гриппа. | ежегодно | Медсестра воспитатели |
| 6. | Оказывать содействие в организации и проведении прививочной компании против сезонного гриппа воспитанникам и сотрудникам ДОУ. | По графику | Медсестра |
| 7. | Качественно проводить сезонную неспецифическую иммунокоррегирующую профилактику гриппа и ОРЗ по соответствующим схемам с использованием поливитаминов, фитонцидов | С сентября по март | Медсестра |
| 8. | Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей. | постоянно | Медсестра воспитатели |
| 9. | Проведение 3-х разового проветривания, обеззараживание и очистка воздуха приборами «Амбилайф», «Дезар». | постоянно | Воспитатели |
| **Противоэпидемические мероприятия** | | | |
| 1. | Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий. | Постоянно, ежедневно | Заведующий МАДОУ  Медсестра Ст.воспитатель |
| 2. | Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд | Постоянно, ежедневно | Заведующий МАДОУ  Медсестра |
| 3. | Осуществление преемственности в работе поликлиники и ДОУ по подготовке и ведению детей в период адаптации. Проводить мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома | При поступлении ребёнка в ДОУ и после пропусков (по болезни, отпуска и пр.) | Медсестра |
| 4. | Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий | Во время инфекционных заболеваний | Заведующий МАДОУ  Медсестра |
| 5. | Проведение экстренной химио - профилактики с использованием оксолиновой мази. Оксолиновая мазь ежедневно 1-2 раза детям и сотрудникам. | В период эпидемии гриппа | Медсестра |
| 6. | Проведение 3-х разового проветривания, облучения бактерицидными лампами помещений для детей. | В период эпидемии гриппа | Младшие воспитатели |
| 7. | Уборка помещений и мытье посуды раствором «Ника-хлор». | В период эпидемии гриппа | Младшие воспитатели |
| 8. | Ношение 4-х слойной марлевой повязки с заменой через каждые 3-4 часа | В период эпидемии гриппа | Все сотрудники |
| 9. | Контроль за состоянием здоровья детей | постоянно | Медсестра воспитатели |
| 10. | Карантин на 10 дней после регистрации последнего случая заболевания |  | Медсестра воспитатели |
| 11. | Фитонциды (лук, чеснок) во время приема пищи и для обеззараживания воздуха | В период эпидемии гриппа | Воспитатели |
| 12. | Выделить детей с группами риска (по высокому инфекционному индексу, по бронхо-лёгочной патологии, по аллергическим заболеваниям, с дефицитом массы тела), проводить их динамическое наблюдение | постоянно | Медсестра  Педиатр поликлиники |
| 13. | Осуществлять преемственность между ГП и ДОУ в реабилитации детей из групп риска, из группы ЧБД, с хронической патологией, с отклонениями в состоянии здоровья, после острых заболеваний | постоянно | Воспитатели |

**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и направления работы.** | **Формы работы.** | |
| 1. | Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ. | * Типовой режим дня по возрастным группам. * Индивидуальный режим дня | |
| 2. | Психологическое сопровождение развития | Создание психологически комфортного климата в ДОУ   * Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности * Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми * Формирование основ коммуникативной деятельности у детей * Диагностика и коррекция развития * Психолого - медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период. | |
| 3. | Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: Организованная деятельность.  Совместная организованная деятельность  Самостоятельная деятельность | * Утренняя гимнастика * Физкультминутки, физкультпаузы * Динамические переменки * Физкультурные занятия * Физические упражнения после сна * Спортивные праздники * Спортивные игры * Подвижные игры на воздухе и в помещении * Оздоровительный бег на воздухе * Спортивные досуги * Дни здоровья   Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке. | |
| 4. | Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни. | * Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Основы безопасности жизнедеятельности" * Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности * Формирование основ безопасной жизнедеятельности | |
| 5. | Организация питания | Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами. | |
| 6. | Оздоровительное и лечебно- профилактическое сопровождение Профилактические, коррекционные, общеукрепляющие мероприятия | Обеспечение здорового ритма жизни | * щадящий режим (адапт. период); * гибкий режим; * организация комфортного микроклимата группы |
| Физические упражнения | * утренняя гимнастика; * гимнастика после сна; * коррекционная гимнастика (осанка, плоскостопие); * Физкультурно-оздоровительные занятия; * подвижные и динамические игры; * профилактическая   гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая, звуковая);   * спортивные игры; * ритмическая гимнастика; * занятия в спортивных секциях; * терренкур (дозированная ходьба); * пешие прогулки и походы; * пальчиковая гимнастика. |
| Гигиенические и водные процедуры | * умывание; мытьё рук, ног; * местный и общий душ; игры с водой; * обеспечение чистой среды |
| Свето-воздушные ванны | * проветривание помещений (в том числе сквозное); * сон при открытых фрамугах; * прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); * обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. |
| Активный отдых | * развлечения, праздники; * игры-забавы; * дни здоровья; * каникулы. |
|  |  | Арома- и фито- терапия | * фитопитание (чаи, коктейли, отвары); * аромамедальоны. |
| Свето- и цветотерапия | * обеспечение светового режима; * цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса. |
| Музтерапия | * музсопровождение режимных моментов; * музоформление фона занятий; * музтеатральная деятельность; * хоровое пение. |
| Аутотренинг и психогимнастика | * игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы (сказкотерапия); * игры тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний. |
| Спецзакаливание | * босоножье; * игровой точечный, взаимо- и самомассаж; * обширное умывание; * дыхательная гимнастика |
| Пропаганда здорового образа жизни | * курс лекций и бесед; * спецзанятия (ОБЖ). |

**Система методов и средств, основные мероприятия физкультурно – оздоровительной работы с детьми**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направления и мероприятия (содержание ) | Формы и методы | Возрастная группа | Продолжи - тельность (мин.) |
| *Организация двигательного режима в детском саду.* | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Двигательная активность | Все | 7 – 10 |
| 2. | Физкультурные занятия | Все | 10 – 30 |
| 3. | Двигательная разминка | Все | 3 – 5 |
| 4. | Подвижные игры | Все | 10 – 15 |
| 5. | Занятия на тренажерах | Дошкольный возраст | 10 – 15 |
| 6. | Дыхательная гимнастика | Дошкольный возраст | 3 – 5 |
| 7. | Спортивные игры | Дошкольный возраст | 10 – 15 |
| 8. | Физические упражнения на прогулке и самостоятельная двигательная деятельность | Все | Не менее 3 ч. |
| 9. | Активный отдых: развлечения, физкультурные праздники, игры-забавы, дни здоровья | Все | 20 – 60 |
| 10. | Походы, экскурсии | Старшая и подготовитительная группы | 60 – 120 |
| 11. | Индивидуальная работа по развитию движений | Все | 15 – 20 |
| *Организация оздоровительной работы с детьми* | | | | |
| 12. | Хождение босиком по массажным коврикам после сна | Закаливающие процедуры | Все | 3 – 7 |
| 13. | Полоскание рта | Дошкольный возраст | 5 – 10 |
| 14. | Контрастные ванны для ног | Дошкольный возраст | 1,15мин. на одного ребенка |
| 15. | Ходьба босиком | Все | 3 – 7 |
| 16. | Облегченная одежда детей | Все |  |
| 17. | Проветривание помещений | Световоздушны е ванны | Все |  |
| 18. | Сон с доступом свежего воздуха | Все |  |
| 19. | Прогулки на свежем воздухе | Все | Не менее 3 ч. |
| 20. | Обеспечение температурного режима |  | Все |  |
| 21. | Прием детей на улице в теплое время года | Все |  |
| 22. | Контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую) | Все | 3 – 7 |
| 23. | Бактерицидные лампы | Все | 30 мин |
| 24. | Гимнастика после дневного сна | Все | 3 – 5 |
| 25. | Умывание | Гигиенические и водные процедуры | Все |  |
| 26. | Мытье рук | Все |  |
| 27. | Игры с водой (летом) | Все |  |
| 28. | Рациональное питание по меню | Питание | Все |  |
| 29. | Второй завтрак (соки, фрукты) | Все |  |
| 30. | Строгое выполнение натуральных норм питания | Все |  |
| 31. | Соблюдение питьевого режима | Все |  |
| 32. | Индивидуальный подход к детям во время приема Все пищи | Все |  |
| 33. | Музыкально– театральная деятельность | Музыкотерапия | Все | 10 – 30 |
| Коррекционная работа с детьми | | | | |
| 34. | Работа по профилактике плоскостопия | | Все | От 10 |
| 35. | Упражнения на формирование правильной осанки | | Все | 3 – 5 |
| 36. | Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы | | Дошкольный возраст | 15 |
| 37. | Игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний | | Дошкольный возраст | 15 |
| *Создание условий для формирования ЗОЖ* | | | | |
| 38. | Щадящий адаптационный режим | Обеспечение здорового образа жизни | Все |  |
| 39. | Индивидуальная оценка функциональных резервов организма | Все |  |
| 40. | Формирование навыков личной гигиены | Все |  |
| 41. | Формирование навыков культуры питания | Все |  |
| 42. | Пропаганда ЗОЖ | Все |  |
| 43. | Занятия по ОБЖ | Все |  |
| *Соблюдение санитарно – эпидемиологических норм и правил (согласно СанПин)* | | | | |

**Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки у детей, уверенности в себе, стойкости к невзгодам.**

Наше время – время стрессов. Стресс проник в повседневность не только как слово, но и как центральное явление современного общества. Всемирная организация здравоохранения признала: стресс – самая большая угроза здоровью в XXI веке.

Грустная статистика показывает, всё чаще на развитие детей влияют психогенные факторы, т.е. условия, которые вызывают нервно – психические заболевания, травмируют душу. К сожалению, нередко эти психогенные факторы процветают в семьях воспитанников.

Уважаемые родители! Помните! Из всех прививок, которые получает человек в жизни самая сильная – это «семейный иммунитет» - это прививка против болезней тела и души. Данный иммунитет ребенок приобретает, если в семье эмоциональное благополучие. Здоровье ребёнка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Ребёнок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает.

Задумывались ли вы, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути?

Внимательно рассмотрите таблицу родительских установок и подумайте о последствиях, прежде чем что-то категорично заявить своему ребёнку; не говорите своему ребёнку того, чего бы вы ему на самом деле не желали и, чтобы у ребёнка не развился в последствии комплекс неполноценности, вызванный устойчивым представлением о своей физической, психической или моральной ущербности.

|  |  |
| --- | --- |
| НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ | ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ |
| Сказав это… | Исправьтесь. |
| «Сильные люди не плачут» | «Поплачь – легче будет», |
| «Думай только о себе, не жалей никого». | «Сколько отдашь – столько и получишь». |
| «Ты всегда, как твой (я) папа (мама)» | «»Какая мама умница! Какой папа у нас молодец! Они самые хорошие!» |
| «Дурачок ты мой!» | «В тебе всё прекрасно». |
| «Уж лучше б тебя вообще не было на свете!» | «Какое счастье, что ты у нас есть!» |
| «Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой (я) папа (мама)». | «Каждый сам выбирает свой жизненный путь». |
| «Не будешь слушаться – заболеешь». | «Ты всегда будешь здоров!» |
| «Яблоко от яблони недалеко падает». | «Что посеешь, то и пожнёшь». |
| « Сколько сил мы тебе отдали, а ты…» | «Мы любим, понимаем, надеемся на тебя». |
| «Не твоего ума дело». | «Твоё мнение всем интересно». |
| «Бог тебя накажет!» | «Бог тебя любит!» |
| «Не ешь много, будешь толстым, никто не будет тебя любить». | «кушай на здоровье». |
| «Не верь никому, обманут». | «Выбирай друзей сам». |
| «Если ты будешь так поступать, с тобой никто не будет дружить» | «Как ты относишься к людям, так и они будут относиться к тебе». |
| «Ты всегда это делаешь хуже других». | «Каждый может ошибаться! Попробуй ещё!» |
| «Ты всегда будешь грязнулей». | «Какой ты чистенький всегда и аккуратный! Чистота – залог здоровья!» |
| «Ты плохой!» | «Я тебя люблю любого!» |
| «Будешь букой – останешься один!» | «Люби себя, и другие полюбят тебя». |
| «Всё хорошее всегда кончается, нельзя всегда есть конфеты». | «Всё в этой жизни зависит от тебя». |

Этот список вы можете продолжить сами. Подумайте, какие установки вам мешают жить, и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что – то из вашей жизни повторилось в ваших детях. Как часто вы говорите детям:

- Я сейчас занята…

- Посмотри, что ты натворил!

- Это надо делать не так…

- Неправильно!

- Когда же ты научишься?

- Сколько раз тебе говорила!

- Нет! Я не могу!

- Ты сведёшь меня с ума!

- Что бы ты без меня делал!

- Вечно ты во всё лезешь!

- Уйди от меня!

- Встань в угол!

Все эти «словечки» крепко закрепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

Слова, ласкающие душу ребёнка:

- Ты самый любимый!

- Ты очень много можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали?!

- Иди ко мне!

- Садись с нами!

- Я помогу тебе…

- Я радуюсь твоим успехам!

- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость.

- Расскажи мне, что с тобой.

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребёнок – не беспомощная «соломка на ветру», не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на неё наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Многое в процессе воспитания зависит не от опыта и знаний родителей, а от умения чувствовать и догадываться.

**Несколько советов.**

- Не оберегайте ребёнка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребёнок выполняет доступные ему задания и получает удовольствие от сделанного.

- Не перехвалите ребёнка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Похвала, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.

- Поощряйте в ребёнке инициативу, но также покажите, что другие могут быть в чём-то лучше его.

- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребёнка. Подчеркните достоинства другого ребёнка и покажите, что ваш ребёнок может также достичь этого.

- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

- Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (с тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

**Будьте здоровы!**

Надо знать, как помощь оказать.

Почти каждая мама, купив в аптеке лекарство для больного малыша, терзается мыслью: как дать его ребёнку?

Главное – сохраните спокойствие и достоинство. Не надо грозить или обещать золотые горы. Подготовтесь доступно отвечать на вопросы малыша: для чего нужно принять лекарство? Обратите это в сказку, где герой Таблетка бесстрашно сражается против полчищ зловредных микробов. Дети любят, когда им всё объясняют, и с лёгкостью примут лечение.

Перед тем как давать таблетки, их надо растолочь. Всегда пробуйте лекарство на вкус и никогда не обманывайте ребёнка. Если лекарство очень горькое, растворите его в подслащённой воде, сиропе или компоте. Молоко, сок, йогурты, которые малыш ест постоянно, не использовать. Не пытайтесь увлечь детей игрой с таблетками!

Перед применением капель для носа обязательно прочистите ноздри ребёнка мягким жгутиком из ваты, смоченным тёплой водой. Если в носу много корочек, капните в каждую ноздрю по 1-3 капельки кипячённого растительного масла – корочки отпадут безболезненно. Перед закапыванием капель в глаза лучше промыть их тёплым крепким чаем, каждый глаз отдельным ватным тампоном, начиная с больного глаза. При воспалении в ухе поможет согревающий компресс. Сделайте его полуспиртовым или водочным (нельзя использовать одеколон, духи и др.)

Ножки погреем – и хворь одолеем!

Ножные горчичные ванны делают детям при простуде только в том случае, если нет температуры и аллергических проявлений. Рекомендуемая температура воды – не более 40 градусов.

3-5 грамм порошка размешайте в небольшом количестве воды. Накройте посуду крышкой и дайте настояться 10-15 минут. Затем вылейте смесь в ванну. Продолжительность ванны 5-8 минут. Хорошо, если в воде плавают игрушки и малыш играет с ними. После промойте ноги чистой водой, вытрите насухо, натрите ноги гусиным жиром и наденьте шерстяные носки.

Ингаляции.

Паровые ингаляции также могут хорошо помочь при простуде, но использовать их можно, только если у ребёнка нет температуры и аллергии на травы. Дома ингалятор можно заменить любой ёмкостью. Убедитесь, что пар не обжигает ребёнка, но даже в этом случае не оставляйте малыша одного. Ингаляции можно проводить и во время сна ребёнка: заверните в одеяло кастрюлю с раствором, поставьте её рядом с кроватью.

Фитонцидный раствор видный:

Для профилактики вирусной инфекции каждый день готовят и промывают им нос.

- 1 чайная ложка мелко нарезанного лука;

- 4 столовые ложки охлажденной кипячёной воды;

- 1 чайная ложка мёда;

- настоять 10 минут.

Фитонцидное масло:

Его делают на несколько дней, капают 2-5 раз в день.

-100г. Растительного масла держать 30 минут на водяной бане;

- 1 столовая ложка измельчённого лука;

- 3-4 зубчика чеснока;

1 столовая ложка сока алоэ;

- оставить настояться 8-10 часов.

Давать лекарство ребёнку – это искусство!

Помните, что главное – не навредить!!!

ЛИТЕРАТУРА.

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Рабочая тетрадь 1–4. – СПб.: “ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003.
2. Авдеева Н.Н., О.Л.Князева. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: “ДЕТСВО-ПРЕСС”, 2003.
3. Агеева С.И. Обучение с увлечением. Ч.I. М., 1991.
4. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М, 1993 г.
5. Алямовская В. Г. «Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания»
6. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: Линка-пресс, 1993.
7. Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М. , 2001 г.
8. Артемова Л.В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников. М., 1992.
9. Белая К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников. – М., 1998.
10. Бондаренко А.К. Дидактические игры в детском саду. М., 1991.
11. Бондаренко А.К.Словесные игры в детском саду. М., 1974.
12. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль, 1996.
13. Васильева-Гангус Л.В. Азбука вежливости. М., 1984.
14. Возная В.И., Коновалова И.Т. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
15. Волкова К.С. Как воспитать здорового ребенка. – Киев, 1981.
16. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. ,2001 г.
17. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста: Вариативные формы дошкольного образования. - 2002.
18. Гурич А. Г. «Теория биологического поля» М, 1944 г.
19. Давыдова О.И. Работа с родителями в ДОУ. – 2006.
20. Дьяченко О.М., Агаева Е.М. Чего на свете не бывает. М., 1991.
21. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб, 1995.
22. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Под редакцией Ю.Е.Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. – М.: АРКТИ, 2003.
23. Ильенков Э. В. «Диалектическая логика» М, 1984 г.
24. Интересно. Весело. Полезно. – Смоленск: Изд-во Смол. обл. ИУУ, 1999.
25. Казначеев В. П. «Космопланетарный феномен человека» Новосибирск, 1991 г
26. Калинина Р.Р. В гостях у Золушки. Псков, 1997.
27. Караманенко Т.Н., Караманенко Ю.Г. Кукольный театр – дошкольникам. М., 1982.
28. Козлова С.А. Мой мир: Приобщение ребенка к социальному миру. Коррекционно-развивающие занятия с дошкольниками. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС”, 2000
29. Козлова С.А. Я – человек. Программа социального развития ребенка. – М.: Школьная Пресса, 2005.
30. Кудрявцев В. Т. , Нестерюк Т. В. , «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,1997 г.
31. Кудрявцев В. Т. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М. , 1999 г
32. Леви-Гориневская Е. Г. , Быкова А. И. «Закаливание детского организма» М. , 1962 г.
33. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Михайлова З.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс, 2002.
34. Максаков А.М., Тумакова Г.А. Учите играя. М., 1979.
35. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. , 2000 г.
36. Маркова Л. С. , «Программа развития дошкольного образовательного учреждения», М. , 2002 г.
37. Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ» М. , 2001 г.
38. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М.: АРКТИ, 2000.
39. Насонкина С.А. Уроки этикета. СПб, 1996.
40. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.
41. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. М., 1986.
42. План-программа педагогического процесса в детском саду: Методическое пособие для воспитателей детского сада/Сост. Н.В.Гончарова и др.; под ред. З.А.Михайловой.-2-е изд. – СПб: “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2004.
43. Полищук Л.П. Программа “Здоровье” // Управление ДОУ. – 2004. - №1.
44. Праздников В. П. « Закаливание детей дошкольного возраста» «Медицина» 1988 г.
45. Сивачева Л. Н. «Физкультура – это радость» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2002 г.
46. Смоленцева П.А. Сюжетно-дидактические игры с математическим содержанием. М., 1987.
47. Сорокина А.И. Дидактические игры в детском саду. М., 1982, 1990.
48. Спирина В.П. Закаливание детей. – М.: Просвещение, 1967.
49. Столяр А.А. Давайте поиграем. М., 1991.
50. Фомина Н.А. Формирование основ здорового образа жизни// Управление ДОУ. – 2004. - №1.