

**Программа "Здоровый малыш".**

**Программа *оздоровления детей в условиях ДООУ***

**Цель:**

Программа «Здоровый малыш» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Срок реализации:** 6 лет.

**Ожидаемые результаты:**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

**Объекты программы.**

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

### Основные принципы программы:

1. Принцип научности — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методика.
2. Принцип активности и сознательности — участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности — решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип адресованности и преемственности — поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. Принцип результативности и гарантированности — реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### Основные направления программы:

#### Профилактическое:

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение сангигиенического минимума.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
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.
3. Составление индивидуальных карт здоровья.
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.

### **Лечебное:**

Оказание первой помощи при неотложных состояниях.

### **Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями**

**Ознакомительный этап** – сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение); выделение группы риска (по результатам исследований).

**Общепрофилактический этап** – наглядная агитация (стенды, памятки, печать); встречи со специалистами.

**Индивидуальная работа** – выявление, знакомство с опытом семейного воспитания; консультативная индивидуальная помощь (по запросам).

**Рефлексивный** – дополнительное обсуждение отдельных вопросов (с привлечением специалистов); беседы с родителями.

**Интегративный** – дискуссии (совместное обсуждение проблем); перспективный (совместное обсуждение планов на будущее).

### **План работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей.**

Содержание работы

Срок

Ответственный

Организационная работа

Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам

ежемесячно

воспитатель

Подбор методик для разных возрастных групп

1-й квартал

воспитатель

Составление графика обследования групп по развитию основных видов движений.

сентябрь - октябрь

старшая медсестра

Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп

ежемесячно

музыкальный руководитель

**Физкультурно-оздоровительная работа**

Антропометрия

сентябрь

медсестра

Уточнение списка детей по группам здоровья

сентябрь

медсестра

Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы занятий

сентябрь

старшая медсестра

Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур

по плану

заведующая, старшая медсестра

Обеспечение дежурства старшей медсестры во время проведения спортивных мероприятий

по плану

заведующая

Обеспечение занятий по физическому воспитанию аптечкой

сентябрь

медсестра

**Физкультура и оздоровление в режиме дня**

Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении

в течение года

воспитатели

Физкультурные занятия

по плану

воспитатели, музрук.

Проведение физкультурминуток

по мере необходимости

воспитатели

Проведение гимнастики после сна

в течение года

воспитатели

Проведение закаливающих мероприятий

в течение года

воспитатели, медсестра

Подбор комплекса упражнений для глаз

в течение года



воспитатели, медсестра

Проведение упражнений для глаз под контролем медицинской сестры

в течение года

воспитатели, медсестра

### **Организационно-массовая работа**

Проведение Дня здоровья

1 раз в квартал

воспитатели, музрук

Участие в спортивных мероприятиях

по плану района

воспитатели

Проведение физкультурных досугов

1 раз в месяц

воспитатели, музрук

Проведение физкультурных праздников

2 раза в год

воспитатели, музрук

Оборудование спортивных уголков в группах

в течение года

воспитатели.

**Работа с педагогическим коллективом и родителями**

Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах

по плану

воспитатели, медсестра, музрук, заведующая

Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных

в течение года

заведующая, воспитатели, музрук

Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей

в течение года

воспитатели

### Хозяйственная работа

Приобретение нового спортивного инвентаря

В течение года

заведующая, завхоз

Ремонт имеющегося спортивного инвентаря

В течение года

заведующая, завхоз

**Физкультурно-оздоровительный режим**

**Содержание работы**

**Время проведения**

**Исполнитель**

Прием детей

ежедневно 7.00 — 8.30

Воспитатели 1-й смены

Осмотр детей

ежедневно 8.00 — 9.00

Старшая медсестра

Утренняя гимнастика

ежедневно по режиму

Воспитатели 1-й смены

Завтрак, обед, полдник

по режиму

Повар, медсестра. воспитатели

Физкультурные занятия

по сетке

Воспитатели, музрук

Музыкальные занятия

по сетке

Музрук, воспитатели

физкультминутки

по мере необходимости

воспитатели

Игры между занятиями

ежедневно

воспитатели

Прогулка

по режиму

воспитатели

Подвижные игры

по плану

воспитатели

Спортивные игры

по плану

воспитатели

Спортивные упражнения на прогулке

по плану

воспитатели

Физкультурный досуг

1 раз в квартал

воспитатели, музрук

Физкультурный праздник

2 раза в год

воспитатели, музрук

Индивидуальная работа по развитию движений

ежедневно

воспитатели



Дневной сон

по режиму

воспитатели

Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной в

в течение дня ежедневно

воспитатели, медсестра

Медицинское обследование состояния здоровья детей

2 раза в год

медсестра, педиатр Октябрьской ЦРБ

Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий

1 раз в месяц в каждой группе

заведующая, медсестра

Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий

1 раз в месяц в каждой группе

заведующая, медсестра

Тепловой и воздушный режим

по графику

воспитатели, медсестра, завхоз

Санитарно-гигиенический режим

постоянно

воспитатели, медсестра, завхоз

Консультативная и просветительная работа среди педагогов по вопросам физического развития

по годовому плану

воспитатели, заведующая, медсестра

Консультативная и просветительная работа среди родителей по вопросам физического развития

по годовому плану

воспитатели, заведующая, медсестра

### **Двигательный режим (младшая группа) в минутах**

Формы работы

понеделник

вторник

среда

Четверг

Пятница

Утренняя гимнастика

6 — 8

6 — 8

6 — 8

6 — 8

6 — 8

Физкультурное занятие

15 — 20

15 — 20

Музыкальное занятие

15

15

Подвижные игры (не менее двух в день)

6 — 10

6 — 10

6 — 10

6 — 10

6 — 10

Спортивные игры (с мячом, веревкой, обручем)

5

5

5

5

5

Игры с подгруппами детей

3

3

3

3

3

Индивидуальная работа по физическому воспитанию

5

5

5

5

5

Физические упражнения после сна, воздушные процедуры

5 — 10

5 — 10

5 — 10

5 — 10

5 — 10

Игры-забавы

3 — 5

3 — 5

3 — 5

3 — 5

3 — 5

---

Физкультурный досуг

1 раз в

месяц по

15 минут

---



Самостоятельная двигательная деятельность

30

30

30 — 40

30

30

Итого

78 — 96

78 — 91

63 — 86

78 — 91

78 — 96

### Двигательный режим (средняя группа) в минутах

Формы работы

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Утренняя гимнастика

6 — 8

6 — 8

6—8

6—8

6—8

Физкультурное занятие

20—25

20—25

20—25

Музыкальное занятие

20—25

20—25

Подвижные игры (не менее двух в день)

10 — 15

10 — 15

10 — 15

10 — 15

10 — 15

Спортивные игры (с мячом, веревкой, обручем)

10 мин

Игры с подгруппами детей

5 — 8

5 — 8

5 — 8

5 — 8

5 — 8

Индивидуальная работа по физическому воспитанию

3 — 5

3 — 5

3 — 5

3 — 5

3 — 5

Физические упражнения после сна, воздушные процедуры

5 — 10

5 — 10

5 — 10

5 — 10

5 — 10

игры-забавы

3 — 5

3 — 5

3 — 5

3 — 5

3 — 5

Физкультурный досуг

1 раз в

месяц 20

мин.

Самостоятельная двигательная деятельность

40 мин

40мин

45 мин

40мин

50 мин

Физкультурный праздник

2 раза в год

по 40 мин

Игры-аттракционы

10 — 12

10 — 12

Итого

112 — 138

92 — 116

97 — 118

112 — 141

102 — 126

**Двигательный режим (старшая группа) в минутах**

Формы работы



понеделник

вторник

среда

четверг

пятница

Утренняя гимнастика

8 — 10

8 — 10

8 — 10

8 — 10

8 — 10

Физкультурное занятие

25 — 30

25 — 30

25 — 30

Музыкальное занятие

30

30

Подвижные игры (не менее двух в день)

10

10

10

10

10

Спортивные игры (с мячом, веревкой, обручем)

10

10

Игры с подгруппами детей

6—8

6—8

6—8

6—8

6—8

Индивидуальная работа по физическому воспитанию

10

10

Физические упражнения после сна, воздушные процедуры

8 — 10

8 — 10

8 — 10

8 — 10

8 — 10

Игры-аттракционы

10 — 12

10 — 12

Физкультурный праздник

2 раза в год

по 60 мин.

Физкультурный досуг

1 раз в

месяц 35

мин.

Самостоятельная двигательная деятельность

50

50

40

50

55

Итого

117 — 128

132 — 140

107 — 118

122 — 130

122 — 133

**Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы**

Наименование должности

Содержание деятельности

заведующая

Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.

Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и

Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных

Отвечает за проведение ремонта.

Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.

Старшая медсестра

Осматривает детей во время утреннего приема.

Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в гр

Осуществляет контроль за режимом дня.

Оказывает доврачебную помощь.

Наблюдает за динамикой физического развития детей.

Проводит диагностику двигательных навыков совместно с воспитателем.

Проверяет организацию питания в группах.

Следит за санитарным состоянием пищеблока, групповых комнат и других помещений учреждения.

Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.

Контролирует качество поставленных продуктов, соблюдение правил их хранения и реализации.

Следит за качеством приготовления пищи.

Ведет бракераж сырых и вареных продуктов.

Следит за выполнением графика получения пищи по группам.

Музыкальный руководитель

Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.



Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.

Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.

Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных занятиях, физкультурных досугов.

Проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и воспитания.

Воспитатели

Проводят утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультурные досуги, праздники, мероприятия.

Соблюдают режим дня.

Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медсестру.

Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.

На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении мероприятий.

Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.

Проводит диагностику двигательных навыков совместно с медсестрой.

Помощник воспитателя

Приобщение детей к труду, привитием им санитарно-гигиенических навыков.

Обеспечение санитарного состояния помещений, оборудования, инвентаря.

Охрана и укрепление здоровья детей, присмотр и уход за ними: сопровождение на прогулки, о.

Уборка постелей после сна.

Ежедневная санитарно-гигиеническая обработка санузлов в группе.

Смена постельного белья в группах один раз в 10 дней.

Поддерживание чистоты постельного белья, полотенец, своевременная их смена.

завхоз

Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.

Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопас

Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.

повар

Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада.

Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов.

Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.

дворник

Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему.

Своевременно убирает снег и сосульки с крыши.

Следит за состоянием ограждения территории детского сада.

сторож

Следит за дежурным освещением.

Отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания.

прачка

Своевременная и качественная стирка белья, спецодежды, полотенец, штор и т.д.

Мелкий ремонт спецодежды вручную и на швейной машине, нашивка меток.

Контролирует своевременной смены белья по группам согласно установленному графику.

### **Занятия ОБЖ для детей старшего дошкольного возраста**

№

Раздел

Тематика занятий

Основные задачи

1.

Ребенок и другие люди.

1. Опасные люди и кто защищает нас от них.

2. Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними.

3. Чем опасны малознакомые ребята.

4. Если тебе угрожает опасность.

Довести до сведения детей, кого мы называем опасными людьми (психически больных, наркоманы).

Обратить внимание детей на неприятности, которые случаются при контакте с незнакомыми людьми.

Объяснить детям, какие неприятности случаются при контакте с малознакомыми ребятами. Убедить их.

Выработать у детей навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях при контакте с

2.

Ребенок и природа.

1. Сигналы опасности природы.

2. Когда съедобное ядовитое.

3. Контакты с животными могут быть опасными.

4. О пользе и вреде воды.

Приучить детей к осторожному обращению с объектами природы. Познакомить их с сигналами

Обратить внимание детей на отравления, их причины и последствия. Дать сведения о неприго,

Познакомить детей, чем опасны контакты с больными животными. Объяснить им, как определи

Углубить представления детей о пользе и вреде воды. Познакомить их с опасными ситуациями

3.

Ребенок дома.

1. Наши помощники и враги дома.

2. Другие опасности дома.

3. Экстремальные ситуации в быту. Правила поведения.

Дать сведения детям, чем опасны некоторые приборы и бытовая техника дома. Добиваться, чтобы

Расширить сведения детей о предметах опасных в противопожарном отношении. Познакомить

Довести до сведения детей, чем опасны для жизни утечка газа и прорыв воды в квартире. Научить

4.

Здоровье ребенка.

1. Ценности здорового образа жизни.

2. Поговорим о болезни.

3. Изучаем свой организм.

4. Прислушиваемся к своему организму.



5. Правила первой помощи. Уход за больными.

Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанию

Расширить и углубить знания о болезнях (инфекционных и простудных заболеваниях), их вредности

Продолжать изучать с детьми строение организма. Знакомить их с функциями отдельных органов

учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать

Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Познакомить их с правилами первой помощи

5.

Эмоциональное благополучие ребенка.

1. Конфликты и ссоры.

2. Добро и зло.

3. Страхи.

4. Помоги себе сам.

Познакомить детей с понятиями «конфликт», «ссора», с причинами их возникновения и негативными последствиями.

Учить детей различать добро и зло. Побуждать их совершать добрые поступки, влияющие положительно на окружающих.

Выяснить с детьми ситуации, вызывающие у них страх. Обратит внимание, как страх отрицательно влияет на поведение.

Продемонстрировать детям, как может меняться у человека настроение. Рассказать, как оно влияет на поведение.

6.

Ребенок на улицах города.

1. Город и улица.

2. Виды транспорта и спецмашины.

3. Перекресток и движение.

4. Дорожные знаки.

5. Сигнализация машин.

6. Правила поведения в транспорте.



7. Сотрудники ГБДД.

Расширить представления детей о городе, строении и разметке улиц. Закрепить имеющиеся з

Дать детям представление о появлении первых машин. Рассказать о видах транспорта (водны

Дать детям представление о перекрестке. Убедить их в необходимости соблюдать указания с

Продолжать знакомить детей с дорожными знаками (запрещающие, предупреждающие), и их

Дать знания детям о световых и звуковых сигналах машин, их назначении. Убедить в необход

Учить детей правилам поведения в общественном и личном транспорте. Способствовать их ос

Способствовать осознанному восприятию последствий дорожных происшествий. Рассказать де

### Тематическое планирование в младшей группе по ОБЖ.



Тема занятия

## Задачи

## Содержание

1.

Восприятие мира.

Познакомить детей с органами чувств (глаза, уши, нос, руки, ноги).

Научить называть органы чувств в игровой и стихотворной форме. Использование потешек: «Н

Дидактические игры: «Что есть игрушки», «Что делает девочка», «Купаем куклу», «Укладываем

Рассматривание детских фотографий.

2.

Общение с животными и растениями.

Расширить представления детей о животных и растениях, о взаимодействии человека с природ

Рассматривание живого объекта или картины с изображением животного, растения.

Дидактическая игра «Назови, что это».

Упражнения имитационного характера: «Покажи кошку», «Скажи, как собака», «Живая лягушка».

Тренинговые упражнения: «Пожалей собачку», «Подарок».

Подвижные игры: «Лошадки», «Птички и котята».

3.

Язык чувств. Язык жестов и движений.

Познакомить с основными мимическими движениями (весело, грустно). Научить различать настроение.

Рассматривание портрета с определением настроения по мимике лица. Дидактические игры: «Угадай настроение».

Этюды: «Грустный клоун», «Веселый клоун».

4.



Как я понимаю то, что помню.

Развивать зрительную, слуховую и тактильную память.

Дидактические игры: «Волшебный мешочек», «Что исчезло», «Слушай и повторяй», «Пять карт

5.

Это — я!

Помочь ребенку определиться в предметном мире, осознать свое тело, ограничить себя как ед

Дидактические игры: «Зеркало», «Что есть у куклы».

Упражнение «Покажи свой нос, глаза и т.д.».

Подвижная игра «Найди свое место».

6.

Мое настроение.

Повысить общий эмоциональный фон и улучшить психологический микроклимат в группе. Разв

Создание «Доски настроения» в группе. Беседа на темы: «Когда тебе весело», «Когда тебе гру

Чтение художественной литературы.

7.

Разговор взглядов (умение общаться)

Познакомить со способами построения процесса коммуникации. Формировать умение слушать

Дидактические игры: «Клубочек», «Угадай-ка», «Пугало», «Подарок», «Комплименты».

8.

Семья.

Показать ребенку взрослый мир, его доброту, гуманное отношение друг к другу, научить вступа

Беседа «Моя семья».

Рассматривание семейных фотографий.

Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Чаепитие», «Дочки-матери».

Этюды: «Дружная семья», «Заговор».

Совместное с родителями выполнение заданий.

9.

В магазине.

Дать знания о правилах поведения в магазине.

Беседа на тему «Магазин». Сюжетно-ролевая игра «Магазин». Чтение художественной литературы.

10.

На улице.

Познакомить с транспортом. Дать знания о правилах поведения в транспорте.

Дидактическая игра «Назови, что это».

Сюжетно-ролевая игра «Поездка на дачу».

11.

Что такое хорошо и что такое плохо.

Формировать представления о хороших и плохих поступках.

Чтение художественной литературы. Беседа на тему «Хорошие и плохие герои сказок».

Этюды: «Злая Баба Яга», «Добрая царевна».

12.

Умей расслабиться.

Познакомить с приемами расслабления.

Этюды: «Кулачки», «Загораем», «Каждый спит».

13.

Будь внимателен.

Развитие внимания.

Дидактические игры «Что изменилось», «Съедобное — несъедобное», «Сделай так же», «Рыбо

14.

Хозяин своего «я»

Формирование умения управлять своим поведением.

Беседа на тему «Как поступить».

15.

Волшебные слова.

Познакомить с правилами поведения и общения.

Беседа на тему «Будь вежливым», дидактические игры: «День рождения», «Моя семья».

16.

Поведение за столом.

Познакомить с правилами поведения за столом.

Сюжетно-ролевые игры: «День рождения», «Моя семья».

17.

Мальчик и девочка.

Формировать представления о принадлежности к определенному полу.

Рассматривание одежды для девочек и мальчиков.

Дидактические игры: «Кто это?», «Узнай по голосу».