

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей **при сохранении и укреплении здоровья.**

Федеральный образовательный стандарт дошкольного образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (далее ФГОС), направлен на решение многих педагогических задач, одна из них – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

ФГОС ДО определяет физическое развитие детей как приобретение опыта в следующих видах деятельности:

- Двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- Способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Усвоение ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Физкультурно-оздоровительная работа СП «Детский сад Солнышко» строится на основе требований ФГОС ДО, современных здоровьесберегающих технологий и комплексного оздоровительно-профилактического плана

№ п/п	Направления работы	Содержание работы
1	Создание условий для оздоровления детей	- создание психологически комфортного климата в ДОУ; - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности; - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми; - использование мебели в соответствии с ростом детей; - щадящий режим в период адаптации; - гибкий режим дня; - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;

		- организация двигательной активности в разных видах детской деятельности; - оборудованные: • Спортивная площадка • Групповая территория участка • Спортивные уголки в группах - соблюдение баланса НОД, совместной с воспитателем и самостоятельной деятельности детей; - соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной нагрузки на всех этапах воспитательно-образовательной работы; - ежедневный осмотр группы, участка на обеспечение безопасности жизнедеятельности детей; - соблюдение воздушно-температурного режима в помещении; - соблюдение санитарно-гигиенических требований к содержанию помещений, участка, оборудования, игрушек.
2	Система двигательной активности	- утренняя гимнастика; - физкультминутки; - динамические паузы; - подвижные и спортивные игры; - гимнастика после сна; - физкультурные занятия традиционного, нетрадиционного вида, из серии «Здоровье»; - музыкальные занятия; - оздоровительный бег; - подгрупповая и индивидуальная работа по развитию движений; - физкультурные досуги, праздники
3	Система коррекционно-педагогической работы	- дыхательная гимнастика; - контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой; - контроль осанки в течение дня; - ЛФК; - гимнастика для глаз;

		- релаксация; - пальчиковая гимнастика; - проблемно- игровые (игротренинги и игротерапия) - коммуникативные игры; - арттерапия: • Сказкотерапия; • Музыкотерапия; • Цветотерапия; • Изотерапия. - психогимнастика; - фонетическая ритмика; - артикуляционная гимнастика; - массаж кистей; - пальчиковые игры; - упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.
4	Система закаливания	- утренний прием на участке (в теплое время года); - утренняя гимнастика на участке в теплый период года; - ходьба по «дорожкам здоровья»; - утренняя гимнастика и физкультурные занятия в облегченной одежде; -соблюдение режима прогулок; - ходьба босиком после сна; - контрастные воздушные ванны; - полоскание рта кипяченой прохладной водой; - водные процедуры; - соблюдение температурного режима и графиков проветривания помещений; - одежда по сезону; - солнечные ванны в летний период; - дневной сон с доступом свежего воздуха; - соблюдение режима прогулок; - кварцевание групп (при эпидемии гриппа); - чесночно-луковые бусы (при эпидемии гриппа); - ежедневный прием чеснока или лука (при эпидемии гриппа);

		- соблюдение санитарно-гигиенических требований к содержанию помещений, участка, оборудования групп, игрушек; - точечный массаж (при эпидемии гриппа)
5	Организация питания	- соблюдение возрастных норм основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ; - витаминизация III блюда; - введение в рацион достаточного количества: овощей в виде салатов, фруктов; - включение в рацион чеснока и лука; - соблюдение питьевого режима.
5	Диагностика уровня физического развития и состояния здоровья	- сформированность основных движений; - сформированность развития физических качеств, психомоторного статуса детей: гибкости, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; - скрининг;
6	Работа с родителями	- родительские собрания; - консультации (индивидуальные, групповые) - беседы (индивидуальные, групповые); - оформление папок-передвижек; - анкетирование; - памятки; - родительские клубы.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
<i>Утренняя гимнастика</i>	Ежедневно, в теплый период года на улице	Традиционная, в форме подвижных игр, танцевально-ритмическая, оздоровительный бег с комплексом упражнений.	Воспитатели
<i>Физминутки</i>	Ежедневно на занятиях с интенсивной умственной деятельностью	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида НОД	Воспитатели
<i>Динамические паузы</i>	Ежедневно между занятиями		
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	Ежедневно для всех возрастных групп. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используют лишь элементы спортивных игр	Воспитатели
<i>Релаксация</i>	Ежедневно в зависимости от состояния детей и целей работы, педагог определяет интенсивность технологии.	С использованием спокойной классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, педагог- психолог
<i>Пальчиковая гимнастика</i>	Ежедневно индивидуально либо с подгруппой	Проводится в разных режимных моментах, в том числе в НОД. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами с целью:	Воспитатели, учитель- логопед, музыкальный руководитель, педагог-психолог.

		• развития речи; • развитие точности и координации движений, ритмичности и гибкости пальцев рук; • развитие умения сочетать движения пальцев рук со словесным проговариванием;	
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, учитель- логопед, педагог-психолог
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели, учитель- логопед, музыкальный руководитель, педагог-психолог
Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по дорожкам «здоровья»; Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и стретчинг (растяжка), самомассаж.	Воспитатели
Корригирующая гимнастика	Ежедневно в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендована детям для профилактики нарушений осанки и плоскостопия	Воспитатели
ЛФК	2 раза в неделю (вторник, пятница).	Рекомендовано детям с плоскостопием и нарушением осанки	Старшая медсестра

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

НОД в физкультурном зале	2 раза в неделю длительностью: младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	НОД проводятся в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, форма одежды – облегченная, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели
НОД из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	НОД проводятся в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, включают в себя: • использование художественного слова по теме: рассказ воспитателя или беседа, сказка, стихотворение, пословицы, загадки и др. • наглядного материала по теме; • Выполнение физических упражнений по карточкам; • Подвижную игру; • Итог.	Воспитатели
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Работа с детьми может быть организована незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог- психолог
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Работа с детьми строится по определенной схеме и состоит из	Воспитатели, педагог-психолог

		нескольких частей. В неё входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, НОД рисованием, лепкой и др.	
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показан детям с целью профилактики заболеваний. Рекомендовано использование наглядного материала	Воспитатели, ст. медсестра,
3. Коррекционные технологии			
Арттерапия (лечение искусством) :	Ежедневно в различных формах работы либо отдельные занятия 2- 4 раза в месяц	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек или индивидуально программа имеет диагностический инструментарий по плану работы	
• Музыкотерапия		Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Используется в разных режимных моментах и в НОД	Воспитатели, учитель- логопед, музыкальный руководитель, педагог-психолог
• Сказкотерапия		1-й этап - чтение сказки и беседу с детьми по ее содержанию; 2-й этап – распределение ролей для проигрывания эпизодов сказки, психогимнастику, психокоррекционную работу и рисование или изготовление поделок по мотивам сказок.	Воспитатели, педагог-психолог

		Используется в разных режимных моментах и в НОД	
• <i>Цветотерапия</i>		Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, педагог-психолог
• <i>Изотерапия</i>		Рисование, лепка развивает чувственно-двигательную координацию, связаны с важнейшими психическими функциями. Рекомендованы использование нетрадиционной техники рисования. Используется в разных режимных моментах и в НОД	Воспитатели, педагог-психолог
<i>Технологии поведения</i> <i>коррекции</i>	Сеансами: небольшими подгруппами или индивидуально со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек или индивидуально. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и план занятий	Педагог- психолог

<i>Психогимнастика</i>	Ежедневно	Коррекционно-развивающая работа проводится как часть занятия, подгруппами. Рекомендована детям с ОВЗ для развития и коррекции различных сторон психики	Педагог-психолог, музыкальный-руководитель
<i>Фонетическая ритмика</i>	Ежедневно	Коррекционно-развивающая работа проводится в разных режимных моментах или как часть НОД подгруппами или индивидуально. Рекомендованы в работе с детьми для формирования фонетически правильно оформленной речи на основе сочетания движения с произношением	Воспитатели, учитель-логопед, музыкальный руководитель.
<i>Артикуляционная гимнастика</i>	Ежедневно	Коррекционно-развивающая работа проводится в разных режимных моментах или как часть НОД подгруппами или индивидуально. Рекомендована в работе с детьми с проблемами речи с целью уточнения движений артикуляционного аппарата необходимых для правильного произношения звуков.	Воспитатели, учитель-логопед музыкальный руководитель