

Филиал Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения –
детского сада «Детство» детский сад № 478
620012, г. Екатеринбург, ул. Калинина д. 9а, тел 8 (343) 307-38-13

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБДОУ – детского сада «Детство»
И.В. Иванова И.В. Иванова

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета

Протокол № 1
от 29 августа 2018 года

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий филиала
МБДОУ детского сада –
детского сада № 478

Т.А. Попенко Т.А. Попенко
Приказ № 64 от 30 августа 2018 года

**ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»**

Екатеринбург 2018

Содержание

| | | |
|------------|---|-----------|
| I | Целевой раздел | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1. | Цели и задачи реализации Программы | 5 |
| 1.1.2. | Принципы и подходы к формированию Программы | 6 |
| 1.1.3 | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного | 7 |
| 1.2. | Планируемые результаты освоения Программы | 8 |
| 1.2.1. | Целевые ориентиры образования в раннем возрасте и на этапе завершения | 9 |
| II | Содержательный раздел | 11 |
| 2.1. | Основные направления Программы «Здоровье» | 11 |
| 2.2. | Работа с детьми. Система физкультурно – оздоровительной работы в ДОО. | 11 |
| 2.3. | Работа с педагогами | 26 |
| 2.4. | Работа с родителями | 28 |
| III | Организационный раздел | 30 |
| 3.1. | Условия реализации Программы «Здоровье». | 30 |
| 3.2. | Материально – техническое оборудование | 30 |
| 3.3. | Методическая литература | 31 |
| Приложения | | 34 |

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Воспитание здорового ребенка – наиглавнейшая задача дошкольного учреждения в современных условиях. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Проблема ухудшения здоровья детей становится национальной. Сегодня важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, своих детей. Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать?

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный, Брехман И.И., Л.Г. Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьем месте - наличие хронических заболеваний и совсем мало детей, признаны практически здоровыми. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований

показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Отсюда вытекает важная проблема: как научить детей дошкольного возраста быть здоровыми.

Назрела необходимость поиска путей организации воспитательного процесса и его содержания на основе лечебно-профилактических, оздоровительных, воспитательно-образовательных мероприятий с целью создания единой здоровьеформирующей образовательной среды ДОУ и семьи.

Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Поэтому крайне важно активизировать поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития.

Педагогический процесс выстраивается таким образом, чтобы у участников образовательных отношений проявлялись:

- высокий уровень мотивации на укрепления здоровья, посредством установки на ценность собственного здоровья;
- познавательная и интеллектуальная активность в приобретении знаний о своем здоровье;
- владение способами, охраняющими, укрепляющими и развивающими здоровье;
- умения применять способы, методы и приемы укрепления и развития здоровья к особенностям своего организма;

- культура здоровья, выраженная ответственным отношением, как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, гармонизацию личности, готовность поддержать свое душевное равновесие и окружающих, способность воспринимать и создавать прекрасное.

Программа «Здоровье» разработана с учетом:

– Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (29.12.2012 г.) (с изменениями);

– Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26) (с изменениями);

– Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1014 от 30.08.2013 г.);

– Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г.);

– Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад – «Детство», утвержденный распоряжением Управления образования г. Екатеринбурга №1153/46/36 от 20.05.2016г. (с изменениями №387/46/36 от 09.02 2017г.).

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: создание условий для охраны здоровья детей дошкольного возраста посредством наблюдения за состоянием здоровья воспитанников, а также проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий. Сохранение и укрепление здоровья в совместной деятельности педагогических работников и семьи; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

1. Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.

2. Внедрять здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательный процесс ДОО.

3. Создавать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду и соответствующую двигательную активность ребёнка.

4. Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
5. Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

Объекты программы

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

Направления работы:

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОО.
2. Решение оздоровительных задач посредством двигательной деятельности.
3. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики.
4. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
5. Изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
7. Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

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

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, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.

5. Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия

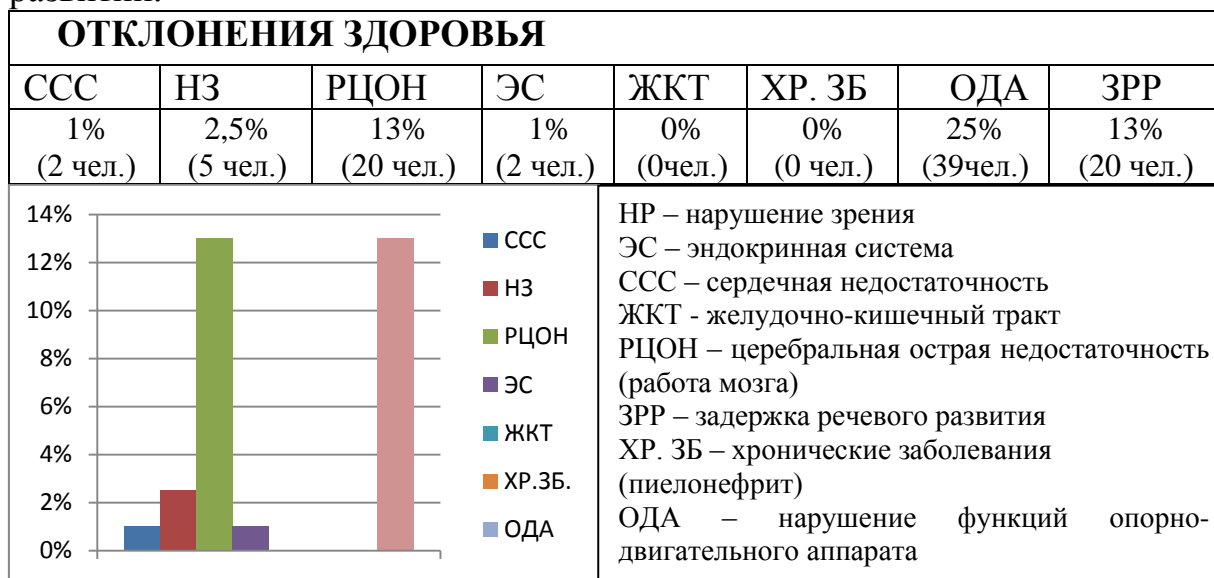
положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы «Здоровье» характеристики.

Одним из важных показателем результативности деятельности является состояние здоровья и физического развития воспитанников.

| Учебный год | Распределение воспитанников по группам здоровья (в %) | | | |
|-------------|---|--------------------|------------------|------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2018-2019 | 23% (35 чел.) | 62,5% (95 чел.) | 14% (21 чел.) | 0,5% (1 чел.) |

Данные медицинских осмотров и анализ заболеваемости детей показали, преобладание количества детей со второй группой здоровья свидетельствует о том, что большинство детей являющихся воспитанниками ДОО отмечают различные отклонения в физическом развитии.



Характеризуя хроническую заболеваемость согласно прилагаемой диаграмме, можно отметить, что первое место занимают нервные болезни и нарушение функций опорно-двигательного аппарата (ЗРР, РЦОН, ПВС).

Сведения о заболеваемости детей дошкольного возраста

| Заболеваемость | 2017 | 2018 |
|--------------------------------------|------------------|------------------|
| Количество детей/ всего случаев/% | 152 117/76,9% | 152 103/67,7% |
| Кишечные | 1 | 1 |
| Ветряная оспа | 48 | 39 |
| Болезни уха | 2 | 1 |
| Болезни органов дыхания | 2 | 3 |
| ОРИ, ОРВИ | 63 | 59 |
| Прочие заболевания | 1 | 0 |

Показатель заболеваемости ДОО за 2018г. ниже 2017г., что было обусловлено систематической физкультурно-оздоровительной работой в ДОО (оздоровительные мероприятия, НОД двигательной деятельности, спортивные праздники и досуги, дыхательные, ленивые гимнастики, рациональное питание и т.д.).

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

- Повышение функциональных возможностей организма детей.
- Позитивная динамика (снижение) заболеваемости.
- Уменьшение количества детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, детей с нарушениями речи, нервно – психическими заболеваниями.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности.
- Повышение достаточного уровня знаний о пользе закаливания организма, профилактических мероприятиях, правилах ухода за телом.
- Проявление интереса к научно-поисковой работе у педагогов и родителей.
- Овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ответственности за своё здоровье.
- Увеличение посещаемости, в том числе в период эпидемии гриппа.
- Повышение группы здоровья.
- Повышение показателей физического и психологического здоровья.
- Динамика спортивных достижений детей.
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности дошкольников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение уровня самостоятельности и активности дошкольников в двигательной деятельности.

- Положительные изменения по отношению к здоровому образу жизни у всех участников образовательного процесса.
- Повышение профессиональной компетентности и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.
- Поддержка родителями деятельности МДОУ по воспитанию здоровых детей.
- Уменьшение случаев травматизма воспитанников.

1.2.1. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте и на этапе завершения

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
 - использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
 - владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
 - стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
 - проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
 - проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства
- ; – у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род

занятий, участников по совместной деятельности;

– ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

– ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

– ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

– у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

– ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

– ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Содержательный раздел

2.1. Основные направления Программы «Здоровье»

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.

2.2. Работа с детьми.

Система физкультурно – оздоровительной работы в ДОО.



1. Организация полноценного питания

Организации питания детей в ДОО уделяется особое внимание, т.к. здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания. Основным принципом питания дошкольников является максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.

- 20-ти дневное сбалансированное меню;
- участие в программе "Разговор о правильном питании";
- организация второго завтрака (соки, фрукты);
- введение овощей и фруктов в обед и полдник;
- витаминизация третьего блюда;
- питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10. Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду.

Во время пищи в группах создана спокойная обстановка без шума, громких разговоров. Воспитатели следят за эстетикой питания, сервировкой стола, прививают детям культурно-гигиенические навыки, оценивают аппетит детей, их отношение к новым блюдам. Дети успешно осваивают начальные представления о здоровом образе жизни.

Руководством ДОО ведется контроль за повышением персональной ответственности всех сотрудников, отвечающих за организацию питания детей, за обеспечение качественного и безопасного питания. Проведение этой работы требует знаний и четкого следования существующей нормативно-правовой базе.

2. Формирование представлений о здоровом образе жизни.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется во время непрерывной образовательной деятельности и в свободной деятельности детей. Во время непрерывной образовательной деятельности используются различные виды динамических пауз, пальчиковых игр.

Для реализации поставленных целей и задач по формированию здорового образа жизни в детском саду, как форма организации образовательного пространства, используется проектный метод. Его особенностью является интеграция разных видов деятельности.

Так, в детском саду реализуются проекты «Разговор о правильном питании», «Культурно - гигиенические навыки - «Чистюлька».

1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.

2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
7. Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояния и ощущения.

3. Проведение спортивных праздников, досугов, развлечений.

Обучение детей основным движениям должно быть неразрывно связано с воспитанием у них двигательной активности и самостоятельности. Это значит, что двигательные умения и навыки, приобретенные на занятиях, должны естественным образом использоваться детьми в различных жизненных обстоятельствах и игровых ситуациях. Совершенствование двигательной активности и самостоятельности осуществляется путем организации различных форм работы по физическому воспитанию детей. Это и физкультурные занятия, и подвижные игры, и физкультурные паузы, и самостоятельные физические упражнения-игры в повседневной жизни, вечера физкультурных развлечений или физкультурные досуги и праздники. Каждая из этих форм выступает самостоятельно, и вместе с тем все они тесно связаны между собой и составляют единую систему мероприятий, дающих возможность судить по усвоению детьми учебного материала и об умении его использовать.

Физкультурно-спортивный праздник – одна из форм активного отдыха детей и взрослых. Он включает разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами драматизации, викторин, конкурсов и аттракционов.

В ходе любого праздника осуществляется решение целого ряда задач, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, приемы и методы работы.

Доминирующие задачи в празднике следующие:

1. Формировать здоровый образ жизни.
2. Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, личным достижениям, спортивным событиям нашей страны и всего мира.
3. Позабавить детей, доставить им удовольствие.

4. Демонстрировать спортивные достижения.
5. Воспитывать интерес к государственным праздникам.

По двигательному содержанию праздники и спортивные досуги делятся следующим образом:

1. **Комбинированные** (сочетание разных видов упражнений: гимнастики, спортивных и подвижных игр, спортивных упражнений).
2. **На основе спортивных игр** (чемпионаты по футболу, баскетболу, волейболу и т. д.).
3. **На основе спортивных упражнений** (катание на велосипеде, катание на самокате и т. д.).
4. **На основе подвижных игр, аттракционов, забав** (не требует сложного инвентаря).
5. **Интегрированные** (наряду с двигательными заданиями включаются элементы познавательной, изобразительной деятельности и т. д.).

Спортивный досуг может проводить как воспитатель, так и инструктор по физической культуре, у которых должно быть несколько помощников, которые помогают расставлять и убирать инвентарь, обеспечивать музыкальное сопровождение, вручать подарки.

В системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья, закаливания и физическое развитие детей, важная роль принадлежит Дням здоровья. В этот день отменяются все учебные занятия во всех возрастных группах, режим дня насыщается активной деятельностью детей, включая мероприятия, предусмотренные программой физического воспитания, разнообразные движения в играх, эстафетах, аттракционах. О времени проведения и программе предстоящих Дней здоровья, дети и родители извещаются заранее.

Хочется подчеркнуть, что Дни здоровья, физкультурные досуги, спортивно-физкультурные праздники способствуют не только физическому развитию детей, но и их нравственному воспитанию, формируют положительные эмоции, объединяют взрослых и детей общими целями.

4. СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

| № | Мероприятия | I младшая группа | II младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
|----|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. | НОД двигательной деятельности | 2 раз в неделю | 3 раз в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |
| 2. | Двигательные разминки | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| 3. | Физкультминутки | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| 5. | Утренняя гимнастика | ежедневно, в тёплый период на улице | ежедневно, в тёплый период на улице | ежедневно, в тёплый период на улице | ежедневно, в тёплый период на улице | ежедневно, в тёплый период на улице |
| 6. | Занятия физическими упражнениями и игры на воздухе | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| 7. | Индивидуальная работа с детьми по ОРУ, ОВД | 2 раз в неделю | 2 раз в неделю | 2 раз в неделю | 2 раз в неделю | 2 раз в неделю |
| 8. | Физкультурный досуг, развлечения | 2 раза в месяц | 2 раза в месяц | 2 раза в месяц | 2 раза в месяц | 2 раза в месяц |
| 9. | Самостоятельная двигательная активность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

Двигательная деятельность в ДОО

| № п/п | Виды физкультурно-оздоровительных мероприятий | Вариативность проведения |
|-------|---|---|
| 1. | Утренний приём на улице | Подвижные игры. |
| 2. | Утренняя гимнастика (ежедневно в зале или на воздухе) | <ul style="list-style-type: none"> • Традиционный комплекс (типовой, сюжетный и др.) • Подвижные игры • Оздоровительные пробежки • Эмоционально-стимулирующая |
| 2. | Динамические паузы между НОД | <ul style="list-style-type: none"> • Игровые упражнения • Двигательные задания • Развитие мелкой и общей моторики |
| 3. | Физкультминутки | <ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая гимнастика • Имитационные упражнения |
| 4 | Физкультурные занятия (2 занятия в неделю - в зале, 1 - на воздухе) | <ul style="list-style-type: none"> • Традиционные • Ритмическая пластика • Тематические • Интегрированные • Игровые (подвижные игры, спортивные игры) • Соревнования |
| 5. | Подвижные игры и физические упражнения (на прогулке) | <ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры • Спортивные упражнения и спортивные игры • Упражнения для индивидуальной работы • Подготовительные упражнения для новых, основных движений • Катание на санках, скольжение. |

| | | |
|-----|--|---|
| 6. | Коррекционная работа с детьми по развитию движений | <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на формирование осанки и стопы • Упражнения на развитие мелкой моторики • Индивидуальные игры и упражнения |
| 7 | Упражнения после сна | • Коррекционно-профилактические упражнения |
| 8. | Пальчиковая гимнастика. | Упражнения на развитие мелкой моторики. Пальчиковые игры. |
| 9 | Самостоятельная двигательная активность | Самостоятельная двигательная деятельность |
| 10 | Физкультурные праздники, досуги | <ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры • Игры-эстафеты • Соревнования |
| 11. | Логопедическая ритмика. | Специальные коррекционные занятия |
| 12. | Дни здоровья | Тематические дни. |

5. Профилактические мероприятия.

- вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой;
- закладывание мази (оксолиновой) в нос в домашних условиях;
- витаминизация третьих блюд (45-50 миллиграмм витамина «С» ежедневно);
- прием кислородного коктейля;
- обеспечение чистоты групповых помещений;
- лук, чеснок в период обострения эпидемии гриппа и ОРВИ;

План профилактических мероприятий.

| № | Мероприятия | Сроки исполнения |
|-----|--|---|
| 1. | Витаминизация третьего блюда | ежедневно |
| 2. | Комплексные витамины «Ундевит», «Ревит», «Гексавит» в домашних условиях в течение 20-30 дней 2-3 раза в день после еды | весна |
| 3. | Для экстренной профилактики – препарат «Грипферон» в виде капель в нос (в домашних условиях) | осень - зима |
| 4. | Выделение из группы детей с начинающимися симптомами ОРЗ | на основе постановления |
| 5. | Накладывать карантин в группе, где более 4-5 заболели ОРЗ одновременно | осень |
| 6. | Закаливающие процедуры (умывание прохладной водой 28-30°С) | постоянно (в отопительный сезон) |
| 7. | Сон с открытыми фрамугами | в тёплое время |
| 8. | Влажная уборка в группах | ежедневно |
| 9. | Облучение помещений бактерицидными лампами | в период карантинных мероприятий/ в период повышенной заболеваемости ОРВИ |
| 10. | Прогулки на свежем воздухе | ежедневно |
| 11. | Ограничение массовых мероприятий (развлечения, утренники, спортивные соревнования) | в период повышенной заболеваемости ОРВИ |
| 12. | Кислородный коктейль | в течении учебного года |
| 13. | Профилактика гриппа – вакцинация | осень |
| 14. | Организация приема специалистов в ДОО для проведения углубленного осмотра. | по графику |
| 15. | Проведение антропометрии детям | 2 раза в год |
| 16. | Проведение туровых и плановых профилактических прививок, реакции Манту | постоянно |
| 17. | Выделение детей группы «риска», подготовка их к проведению профилактических прививок. | ежемесячно |
| 18. | Контроль за санитарным - эпидемическим режимом ДОО: – воздушным; – тепловым; – световым; | периодически/ ежедневно |

| | | |
|-----|--|-----------|
| | – соблюдение гигиенических правил | |
| 19. | Контроль за соблюдением правил личной гигиены сотрудников ДОО (пищеблока, групп и др.), детей. | постоянно |

6. Организация оздоровительных мероприятий

| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Ответственный |
|---|---|---|----------------------|
| Технологии сохранения и стимулирования здоровья | | | |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, логопед |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Воспитатели |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Воспитатели |

| | | | |
|---------------------------|--|---|--|
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели, инструктор по физической культуре |

7. Оценка физической подготовленности.

Одной из составных характеристик физического состояния организма является его **физическая подготовленность**. Ее диагностика позволяет:

- Определить степень соответствия двигательных функций возрастным нормам, определить причины отставания или опережения в усвоении программного материала;
- Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой;
- Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем развития физических качеств (сила, ловкость, быстрота, равновесие, ловкость, гибкость, координационные возможности) и степенью сформированности двигательных навыков (основных движений – бег, прыжки, лазание,

метание). Между физическими качествами и двигательными умениями существует, тесная взаимосвязь. Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность.

С целью оценки физической подготовленности дошкольников рекомендуется использовать диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Эти тесты отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки воспитателя и сложного оборудования для проведения. Во время тестирования важно учитывать индивидуальные возможности ребенка, внимательно следить за внешними признаками утомления.

Оценку физической подготовленности проводят два раза в год (в сентябре и в мае). Первичное и повторное обследование детей проводится в одинаковых условиях в течение месяца. В зависимости от двигательной функции, диагностика проводится с группой или с подгруппой детей (5-8-детей). Перед выполнением контрольных заданий следует проводить небольшую разминку, упражнения которой подбираются в зависимости от характера обследуемого качества.

8. Двигательный режим.

Двигательный режим I младшей группы.

| Вид деятельности | Продолжительность |
|---|---|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в группе (в теплое время года – на улице) |
| Двигательные разминки | Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями |
| Физкультминутки | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 10-15 мин. |
| Индивидуальная работа по развитию движений | 2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин. |
| Гимнастика после | Ежедневно 5-6 мин. |

| | |
|--|--|
| дневного сна | |
| Занятия (НОД) | 3 раза в неделю по 10 мин. |
| Спортпрогулка, (экскурсия вокруг детского сада) | 3 раза в неделю по 10 мин |
| Физкультурный досуг | 2 раза в месяц, 15- 20 мин |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |

Двигательный режим II младшей группы

| Вид деятельности | Продолжительность |
|---|---|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в группе (в теплое время года – на улице) |
| Двигательные разминки | Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями |
| Физкультминутки | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 15-20 мин. |
| Индивидуальная работа по развитию движений | 2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин. |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5-6 мин. |
| Занятия (НОД) | 3 раза в неделю по 15 мин. |
| Спортпрогулка, (экскурсия вокруг | 3 раза в неделю по 10 -15 мин |

| | |
|--|--|
| детского сада) | |
| Физкультурный досуг | 2 раза в месяц, 20-25 мин |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |

Двигательный режим средней группы

| Вид деятельности | Продолжительность |
|---|---|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в группе (в теплое время года – на улице) |
| Двигательные разминки | Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями |
| Физкультминутки | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 15-20 мин. |
| Индивидуальная работа по развитию движений | 2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин. |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5-6 мин. |
| Занятия (НОД) | 5 раз в неделю по 20 мин. |
| Спортпрогулка, (экскурсия вокруг детского сада) | 3 раза в неделю по 15-20 мин |
| Физкультурный досуг | 2 раза в месяц, 20-25 мин |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год, 45 мин. |
| Самостоятельная | Ежедневно под руководством |

| | |
|--------------------------------|---|
| двигательная активность | воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |
|--------------------------------|---|

Двигательный режим старшей группы

| Вид деятельности | Продолжительность |
|---|--|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в группе (в теплое время года – на улице) |
| Двигательные разминки | Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями |
| Физкультминутки | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 20-25 мин. |
| Индивидуальная работа по развитию движений | 2 раза в неделю на прогулке 15 мин. |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5-6 мин. |
| Двигательная деятельность (НОД) | 3 раза в неделю по 25 мин. (1 раз на улице) |
| Спортпрогулка, (экскурсия вокруг детского сада) | 3 раза в неделю по 15-20 мин. |
| Физкультурный досуг | 2 раза в месяц, 30 мин |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год, 1 час |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |

Двигательный режим подготовительной к школе группы

| Вид деятельности | Продолжительность |
|---|--|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин |
| Двигательные разминки | Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями |
| Физкультминутки | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 20-25 мин. |
| Индивидуальная работа по развитию движений | 2 раза в неделю на прогулке 15 мин. |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5-6 мин. |
| Двигательная деятельность (НОД) | 3 раза в неделю по 30 мин. (1 раз на улице) |
| Спортпрогулка, (экскурсия вокруг детского сада) | 3 раза в неделю по 20-25 мин |
| Физкультурный досуг | 2 раза в месяц, 35-40 мин. |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год, 1 час |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |

2.3. Работа с педагогами.

1. Выполнение санитарно-гигиенических требований

- проветривание;
- влажная уборка;
- кварцевание

Режим проветривания

Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. В помещениях групповых и спальнях следует обеспечить естественное сквозное проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года.

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4⁰ С. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать.

В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон (дневной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене, на высоте (0,8-1,0 метра).

Проведение противоэпидемиологических мероприятий

- Источники и пути распространения инфекционных заболеваний различны. Заражение происходит в инкубационный и в начале продромального периодов заболеваний. Источником могут быть игрушки, книги, личные вещи, используемые больным. Несвоевременное выявление бациллоносителей также имеет существенное значение в распространении инфекций.

- Борьба с инфекционными заболеваниями включает обеспечение санитарного и противоэпидемического режима, повышение специфического режима, повышение специфического и неспецифического иммунитета, прерывание возможных путей передачи и распространения инфекций.

- Для раннего выявления и предупреждения распространения инфекционных заболеваний важное значение имеет совместная работа воспитателей с медицинскими работниками: ежедневный учет отсутствующих в группах, своевременная передача этих сведений, а также справок переболевших детей медицинскому персоналу.

- Допуск к посещению дошкольного учреждения детьми, пропустившими 5 и более дня, возможен только со справкой от участкового врача.

Гигиенические требования к игрушкам

- Учитывая важную роль игрушки во всестороннем развитии ребенка, в настоящее время определены требования, предъявленные к ней («Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста» В. В. Голубев, С. В. Голубев). Гигиенические требования касаются материалов, конструкции, маркировки, упаковки, хранения, эксплуатации. Все требования устанавливаются с учетом возраста ребенка. Применение мягких игрушек в детских учреждениях ограничено санитарными правилами – поверхность таких игрушек легче инфицируется, их труднее обрабатывать. Поэтому разрешается использовать мягкую игрушку только в качестве дидактического пособия в группах.

- В детских садах запрещены игрушки: стеклянные, фарфоровые, фаянсовые, стеклянные елочные украшения, бумажные, матерчатые.

- Не рекомендуется использовать музыкальные игрушки типа свистулек, дудочек, поскольку они легко могут стать переносчиками инфекции.

- Конструкция игрушек должна отвечать требованиям безопасности, исключать травматизм. Игрушка должна быть удобной, иметь гладкие, ровные поверхности и хорошо заделанные края, не должна иметь выступающих острых углов, мелких легко отделяемых частей.

- В целях предупреждения инфекционных заболеваний в ДОО должна строго соблюдаться групповая принадлежность игрушек. Не допускается организация проката и обмена игр, игрушек и другого инвентаря.

- Игрушки требуют ежедневного ухода, их моют ежедневно в конце дня, а в ясельных группах – 2 раза в день горячей водой с 2% мыльно-содовым раствором в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах, затем промывают проточной водой (температура 37°C) и высушивают на воздухе. Во время мытья резиновых, полиуретановых, пенолатексных, пластизольных игрушек необходимо их тщательно отжимать. Пенолатексные ворсовые игрушки и мягко набивные игрушки обрабатывают согласно инструкции завода-изготовителя. Игрушки, которые не подлежат влажной обработке (мытью, стирка) используются только в качестве дидактического материала. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения (но не реже 1 раза в неделю), с использованием детского мыла и проглаживается. Ежедневно игрушки дезинфицируют бактерицидными лампами в течение 30 минут. Лампы устанавливаются на расстоянии 25 см от игрушек. Вновь приобретенные игрушки (за исключением мягконабивных) перед поступлением в группы

моют проточной водой (температура 37°C) с мылом или иным моющим средством, безвредным для здоровья детей и затем высушивают на воздухе.

2. Состояние образовательного процесса и состояния здоровья:

- комплексная оценка состояния здоровья.
- диагностика состояния здоровья.

3. Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей:

- подготовка и переподготовка квалифицированных специалистов ДОО;
- разработка и внедрение педагогических, валеологических методов и приёмов.
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение информационной литературы).

4. Оценка эффективности мероприятий, направленных на улучшение состояния здоровья:

- оценка эффективности программы.

2.4. Работа с родителями.

Мы уверены, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная работа не может дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей.

- Проведение **анкетирования с родителями** в начале учебного года, помогает изучить особенности внутри семейного воспитания и наметить эффективные формы взаимодействия.
- С родителями в ДОО организуются следующие **мероприятия**: праздники, досуги детей и родителей «23 февраля», «Мама, папа, я – спортивная семья» и др.
- **Совместные детско - родительские проекты** о здоровом образе жизни, о правильном питании

Задачи работы с родителями:

- повышение педагогической культуры родителей.
- изучение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через консультации, семинары.
- просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, консультаций, мастер - классов, семинаров.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам здорового образа жизни.
- Дни открытых дверей.
- Показ открытых занятий для родителей.
- Организация совместных дел.
- Наглядная агитация, анкетирование.
- Выставки нестандартного физкультурного оборудования.

III. Организационный раздел

3.1. Условия реализации Программы «Здоровье».

В детском саду имеется:

1. Музыкально – физкультурный зал, оборудованный необходимым инвентарём;
2. Спортивная площадка для занятий на воздухе, оснащённая физкультурным оборудованием.
3. Подобрана картотека подвижных игр по возрастам.
4. Составлена картотека физкультминуток и пальчиковых игр.
5. В каждой возрастной группе оформлены центры двигательной активности для самостоятельной и совместной деятельности.
6. Медицинский блок.
7. Прогулочные участки детского сада оборудованы малыми игровыми и спортивными формами для организации двигательной деятельности. Площадки озеленены, что даёт возможность для детского отдыха, организации поисковой и опытнической деятельности.
8. Наличие специалистов: учитель-логопед, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

3.2. Материально- техническое обеспечение

| №п\п | Наименование | Кол-во |
|------|---------------------------------------|--------|
| 1 | Мячи маленькие, двухцветные резиновые | 7 |
| 2 | Мячи маленькие, пластмассовые | 118 |
| 3 | Мячи баскетбольные | 4 |
| 4 | Мячи надувные, средние | 29 |
| 5 | Мячи надувные, массажные, средние | 30 |
| 6 | Мяч футбольный резиновый | 2 |
| 7 | Кубики пластмассовые большие | 18 |
| 8 | Обручи большие, пластмассовые | 13 |
| 9 | Обручи средние, пластмассовые | 36 |
| 10 | Дуги для подлезания на подставках | 3 |
| 11 | Шведская стенка | 2 |
| 12 | Скакалки | 38 |
| 13 | Гимнастические скамейки | 2 |
| 14 | Доска ребристая деревянная | 1 |
| 15 | Доска ребристая пластмассовая | 2 |
| 16 | Набивные мячи (1 кг) | 9 |
| 17 | Мешочки набивные (200 гр) | 16 |
| 18 | Мешочки набивные (400 гр) | 10 |
| 19 | Тоннель | 2 |
| 20 | Деревянные кубы | 4 |

| | | |
|----|--|-----|
| 21 | Гимнастические палки | 38 |
| 22 | Сетка волейбольная | 1 |
| 23 | Клюшки | 16 |
| 24 | Кегли | 33 |
| 25 | Маты разноцветные | 2 |
| 26 | Конусы ориентиры (большие) | 6 |
| 27 | Конусы ориентиры (малые) | 2 |
| 28 | Корзины для мячей пластмассовые и тканевые | 3/2 |
| 29 | Кольца разноцветные | 19 |
| 30 | Флажки разноцветные | 37 |
| 31 | Мячи резиновые | 27 |
| 32 | Прямоугольники плоские пластмассовые | 10 |
| 33 | Прямоугольники толстые пластмассовые | 3 |
| 34 | Цилиндры пластмассовые | 14 |
| 35 | Арки пластмассовые прямоугольные | 8 |
| 36 | Маленькие кегли | 4 |
| 37 | Цилиндры деревянные | 8 |
| 38 | Ракетки бадминтон | 3 |
| 39 | Кубики пластмассовые маленькие | 43 |
| 40 | Гантели пластмассовые разноцветные | 41 |
| 42 | Косички плетённые красные | 24 |
| 43 | Косички плетённые белые | 8 |
| 44 | Мячи набивные круглые (мягкие) | 5 |
| 45 | Фитбол | 3 |
| 46 | Подвесное кольцо баскетбол | 2 |
| 47 | Дартц | 2 |
| 48 | Мячи маленькие резиновые | 27 |
| 49 | Дорожка ребристая (кожаная) | 1 |
| 50 | Островки пластмассовые большие | 4 |
| 51 | Островки пластмассовые маленькие | 10 |
| 52 | Канат | 1 |
| 53 | Булавы | 13 |
| 54 | Стойка баскетбольная | 1 |
| 55 | Стойка деревянная | 2 |

3.3. Методическая литература

| №п\п | Литература |
|------|--|
| 1. | В. Вольская, Р. Турбин. Беседы по картинкам. Здоровье ребенка. Беседы и игры с детьми 3-7 лет. Издательство «ГЦ Сфера» Москва 2013г. |
| 2. | Н.Н. Алексеева, И.П. Нагибина. Спорт. Летние и зимние виды. Издательство ООО «Школьная Книга» Москва 2015г. |
| 3. | О.И. Крупенчук. Пальчиковые игры для детей 4-7 лет. |

| | |
|-----|--|
| | Издательство Дом Литера. Санкт-Петербург 2016г. |
| 4. | О.И. Крупенчук. Ладушки. Пальчиковые игры для малышей. Издательство Дом Литера. Санкт-Петербург 2016г. |
| 5. | А.С. Фалёва. Самомассаж с использованием природного материала. 5-10 лет. Издательство «Детство-пресс». Санкт-Петербург 2017г. |
| 6. | Н.Д. Ходжемировна. Азбука чистоты. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Программа здоровый малыш 2011г. |
| 7. | Л.В. Гаврючина. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. Издательство Творческий центр «Сфера» Москва 2007г. |
| 8. | Т.А. Мирошниченко. Система работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении. Издательство Торговый дом «Корифей». Волгоград 2007г. |
| 9. | М.А. Фисенко. Физкультура средняя и старшая группы. Разработка занятий. Издательство Торговый дом «Корифей». Волгоград 2007г. |
| 10. | М.А. Фисенко. Физкультура первая и вторая младшие группы. Разработка занятий часть 2. Издательство Торговый дом «Корифей». Волгоград 2008г. |
| 11. | Л.П.Фатеева. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. Издательство Академия развития Академия холдинг. Ярославль 2005г. |
| 12. | Э.Я. Степаненкова. Методика проведения подвижных игр. Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2009г. |
| 13. | Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. Игры и развлечения детей на воздухе. Издательство «Просвещение» Москва 1983г. |
| 14. | Е.А. Тимофеева. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. Издательство «Просвещение» Москва 1986г. |
| 15. | Е.Н. Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Издательство «Просвещение» Москва 1983г. |
| 16. | Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Издательство гуманитарный издательский центр Владос. Москва 2001г. |
| 17. | Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2009г. |
| 18. | К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2011г. |
| 19. | С. О. Филиппова. Мир движений мальчиков и девочек. Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. Издательство «Детство-Пресс». Санкт-Петербург 2001г. |
| 20. | Е.А. Антипина. Театрализованные представления в детском саду. Сценарии с нотным приложением. Издательство «ТЦ Сфера» Москва 2017г. |

| | |
|-----|--|
| 21. | Г.Н. Гришина. Игры для детей на все времена. Издательство «ТЦ Сфера» Москва 2013г. |
| 22. | М.П. Асташина. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет. Издательство «Учитель» Волгоград. |
| 23. | И.В. Кравченко, Т.Л. Долгова. Прогулки в детском саду младшая и средняя группы. Издательство «ТЦ Сфера» Москва 2015г. |
| 24. | Л.Н. Калмыкова. Здравствуй пальчик как живешь? Картотека тематических пальчиковых игр. Издательство «Учитель» Волгоград 2012г. |
| 25. | Л.А. Соколова. Детские олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет. Издательство «Учитель» Волгоград 2012г. |
| 26. | О.М. Литвинова, С.В. Лесина. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. Издательство «Учитель» Волгоград 2012г. |
| 27. | И.А. Рябкова, О.А. Дюрлюкова. Художественно-творческая деятельность. Оригами. Тематические, Сюжетные, игровые занятия с детьми 5-7 лет. Издательство «Учитель» Волгоград 2009г. |
| 28. | В.В. Мельникова. Правила дорожного движения для маленьких пешеходов. Издательство «Литера» Санкт-Петербург 2018г. |
| 29. | М.П. Асташина. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет. Издательство «Учитель» Волгоград. |
| 30. | Н.Г. Коновалова. Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое сопровождение, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. Издательство «Учитель» Волгоград. |
| 31. | Т.А. Шорыгина. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. Издательство «ТЦ Сфера» Москва 2014г. |
| 32. | К.К. Утробина. Подвижные игры для детей 3-5 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство «Гном» Москва 2017г. |
| 33. | К.К. Утробина. Подвижные игры для детей 5-7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство «Гном» Москва 2017г. |
| 34. | М. Султанова. Стихи с движениями Играть мы стали в прядки. Издательство Хатбер-пресс» Москва 2014г. |
| 35. | М. Султанова. Стихи с движениями Мы по лесенке бежали. Издательство Хатбер-пресс» Москва 2014г. |
| 36. | М.М. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2016г. |

Оказание первой медицинской помощи

Перегревание

При высокой температуре окружающей среды возникает перегревание организма.

Признаки: потеря аппетита, тошнота, бледность, потливость; головная боль и головокружение; частый, слабый пульс и дыхание; боли в животе и конечностях.

Что делать?

Поместить ребенка в прохладное место и восстановить потерю жидкости и солей. Для этого лучше уложить его с приподнятыми ногами, чтобы улучшить приток крови к головному мозгу, и постараться, чтобы он выпил прохладной слабосоленой воды.

Тепловой удар

Причиной теплового удара может быть либо длительное пребывание на жаре, либо болезнь, протекающая с очень высокой температурой, когда малыш очень быстро перегревается. Тепловой удар обычно возникает внезапно с потерей сознания (могут быть «предвестники» в виде недомогания).

Признаки: высокая температура, горячая сухая кожа, учащенный пульс, потеря сознания.

Что делать?

1. Перенести ребенка в прохладное место.
2. Обернуть в прохладную мокрую простыню.
3. Обмахивать ребенка, чтобы создать прохладу (можно включить вентилятор).

Боль в области живота

Что делать?

1. Придать ребенку удобное положение, приподняв на подушке. Приготовить пакет на случай рвоты.
2. Не давать никаких лекарств, а также воды и питья.

При остром отравлении

Что делать?

Если ребенок проглотил что-то ядовитое, сразу же вызывайте «скорую помощь» (за исключением тех случаев, если вы можете попасть в ближайшую больницу раньше).

Возьмите с собой яд, которым отравился ребенок, его рвотные массы, если удалось вызвать рвоту.

Промывание желудка и рвота - лучшее средство первой помощи при отравлении.

Дайте ребенку выпить любую жидкость и постарайтесь вызвать рвоту либо введя в рот ребенку два пальца, либо положив его животом на край кровати и свесив голову вниз.

Ушибы

Что делать?

После ушиба часто образуются синяки - кровоизлияния в мягкие ткани из-за повреждения кровеносных сосудов.

Чтобы предупредить появление синяка, в первые 20-30 минут после ушиба нужно приложить холод. Холод вызывает спазм сосудов, останавливая кровоизлияние в мягкие ткани. Кроме того, холод обладает обезболивающим эффектом.

Если синяк все же образовался, для быстрого рассасывания на вторые сутки рекомендуется прикладывать 2-3 раза в день сухое тепло.

Ссадины и раны

Что делать?

При ссадинах затрагиваются только верхние слои кожи. Кровотечение из ссадин, как правило, незначительное.

Первая помощь заключается в удалении загрязнений.

Для этого марлевой салфеткой или кусочком ваты, смоченной в бактерицидном средстве, промокающими движениями протирают участки кожи вокруг ссадин.

Укусы насекомых

Что делать?

Во-первых, необходимо удержаться от расчесывания кожи в месте укуса. Ребенку нужно объяснить, что это приведет к еще большему зуду и длительному заживлению.

При укусе пчел и ос сразу же после укуса нужно осторожно вытащить жало.

Для снятия зуда нужно наложить на место укуса марлевую повязку, смоченную нашатырным спиртом, раствором пищевой соды (половина чайной ложки на стакан воды) или водкой.

В случае множественных укусов, особенно если имеется предрасположенность к аллергической реакции, нужно принять антигистаминные препараты (тавегил, супрастин, димедрол).

При укусе клеща первым делом [наберите скорую помощь](#), Вас всегда проконсультируют. Как правило, для извлечения клеща всегда отправляют в травмпункт или СЭС.

Важно знать, что чем дольше энцефалитный клещ находится в контакте с человеком, тем большее количество вируса проникает в организм.

Необходимо капнуть на клеща каплю масла. Это перекроет ему кислород, и он вскоре погибнет. Затем, чтобы удалить клеща самостоятельно нужно зацепить насекомое пинцетом ближе к хоботку, вращая в удобную сторону вокруг его оси. Не пытайтесь выдернуть клеща силой. При этом высока вероятность того, что вы оставите его головку внутри. Также, можно обмотать насекомое ниткой, после этого нить растягивают в разные стороны и постепенно вытаскивают клеща из тела.

После того как клещ удалён, ранку надо смазать зелёной, а насекомое необходимо уничтожить. При оказании первой помощи при укусе клеща избегайте всякого контакта с паразитом, поскольку опасность передачи инфекции существует и реальна.