

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №191»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  на педагогическом совете протокол №1от 25.08.2024 | Утверждаю:Заведующий МБДОУ  «Детский сад №191»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Авдонина С.С.  Приказ от25.08.2024 №25/ОД |

Программа по здоровьесбережению

«Здоровые детки»

на 2024 – 2027 гг.

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи Программы.
3. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников.
4. Организация двигательного режима.
5. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ.
6. Планирование работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников старшего дошкольного возраста.
7. Работа с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.
8. Литература.

## Пояснительнаязаписка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит болеечемостро.Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом

концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

## Цели и задачи программы

**Цель программы:** Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

## Задачи:

* Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
* Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической, оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
* Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
* Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
* Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.

## Ожидаемыйрезультат:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий.
5. Снижение уровня заболеваемости детей.
6. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
7. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

## Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:

**Принцип активности и сознательности** — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

**Принцип систематичности и последовательности** в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию

валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм,средств и методов работы;

**«Не навреди»** - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

**Доступности и индивидуализации** – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных индивидуальных особенностей детей. **Системного подхода** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К.Анохина).

**Оздоровительной направленности**—нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детскомсаду.

**Комплексногомеждисциплинарногоподхода**.Работаучитываеттеснуюсвязь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

## Организация двигательного режима детей.

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

## Модель режима двигательной активности детей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий | Варианты содержания | | Особенности |
| организации |
| Утренняя |  | Традиционная |  |
| гимнастика |  | гимнастика | Ежедневноутром,на |
|  |  | Ритмическаягимнастика | зале. |
|  |  | Корригирующая | Длительность10-12 |
|  |  | гимнастика | мин. |
| Физкультурные |  | Традиционныезанятия |  |
| занятия |  | Игровыеисюжетные |  |
|  |  | занятия |  |
|  |  | Тематическиезанятия | Двазанятиявнеделюв |
|  |  | Занятиянасвежем | физкультурномзале. |
|  |  | воздухе | Длительность20-35 |
|  |  | мин. |
| Физкультминутки |  | Упражнениедляснятия |  |
|  |  | общегоилокального |  |
|  |  | утомления |  |
|  |  | Упражнениядлякистей | Ежедневнопроводятся |
| Музыкальные |  | рук | вовремязанятийпо |
| минутки |  | Гимнастикадляглаз | развитиюречи,ИЗО, |
|  |  | Гимнастикадля | формированию |
|  |  | улучшенияслуха | математических |
|  |  | Дыхательнаягимнастика | представлений. |
|  |  | Упражнениядля | Длительность3-5мин. |
|  |  | профилактики |  |
|  |  | плоскостопия |  |
| Корригирующая |  | Разминкавпостели– | Ежедневно,при |
| гимнастикапосле |  | корригирующие | открытыхфрамугахв |
| сна |  | упражненияи | спальнеилигруппе. |
|  |  | самомассаж | Длительность7-10мин. |
|  |  | Оздоровительнаяходьба |  |
|  |  | помассажными |  |
|  |  | ребристымдорожкам |  |
|  |  | Развитиемелкой |  |
|  |  | моторики |  |
| Подвижныеигры |  | Подвижныеигрысредней | Ежедневно,на |
| ифизические |  | инизкойинтенсивности | утреннейпрогулке. |
| упражненияна |  | Народныеигры | Длительность20-25 |
| прогулке |  | Эстафеты | мин. |
|  |  | Спортивныеупражнения |  |
|  |  | (катаниенасанках) |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Игрысэлементами |  |
|  | спорта(футбол, |
|  | бадминтон,хоккей) |
|  | Музыкальныеигры | Напрогулкевовторой |
|  | Школамяча | половинедня |
|  |  | Длительность15- |
|  |  | 20мин. |
| «Недели |  | Занятия по валеологии |  |
| здоровья» |  | Самостоятельная |  |
|  |  | двигательная |  |
|  |  | деятельность |  |
|  |  | Спортивныеигрыи |  |
|  |  | упражнения | 4 раза в год(в октябре, |
|  |  | Совместнаятрудовая | январе,марте,июле) |
|  |  | деятельностьдетей, |  |
|  |  | педагоговиродителей |  |
|  |  | Развлечения. |  |
|  |  | Игровые |  |
| Спортивные |  | Соревновательные | Праздник и проводятся |
| праздникии |  | Сюжетные | 2раза в год. |
| физкультурные |  | Творческие | Длительность не более |
| досуги |  | Комбинированные | часа. |
|  |  | Формирующие здоровый | Досуги-одинразв |
|  | квартал. |
|  |  | образ жизни |
|  |  | Длительность не более |
|  |  |  | 30 мин. |
| Самостоятельная |  | Самостоятельный выбор | Ежедневно, во время |
| двигательная |  | движений с пособиями, с | прогулки, под |
| деятельность |  | использованием | руководством |
|  |  | Самодельного или | воспитателя. |
|  |  | приспособленного | Продолжительность |
|  |  | инвентаря. | зависит от |
|  |  |  | индивидуальных |
|  |  |  | особенностей. |
| Участие |  | | Подготовкаи |
| родителей в | проведение |
| физкультурно- | физкультурных |
| оздоровительных, | досугов, праздников, |
| массовых | дней здоровья. |
| мероприятиях, |  |
| занятиях |  |

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует накожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до8—12раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф.Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

*Традиционная утренняя гимнастика* состоит из двигательных

упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

*Игровая гимнастика* включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастик используется в работе с младшими дошкольниками.

*Гимнастика с использованием различных предметов* проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

*Оздоровительные занятия* проводятся регулярно.

*Музыкальные занятия*

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

*Динамическая пауза*- заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной

нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

*Физкультминутки* проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкульминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

*Логоритмическая гимнастика*-форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

*Пальчиковые игры* развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

*Профилактическая гимнастика* проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность -2-3минуты.

*Самомассаж*

*Массаж*-система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

*Самомассаж*-способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

*Гимнастика для глаз*

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках,

движении взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

*Дыхательна ягимнастика* способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

*Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке*

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные видыдвиженийисодержатьинтересныедвигательные игровые задания.

*Оздоровительно-развивающиеигры*принаиболеераспространенныхзаболеванияхи отклоненияхвсостоянии здоровьядошкольников:

* оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
* оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;

Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и не соревновательный характер.

*Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика*

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения вмышцах,вовлеченныхвразличныевидыактивности.Релаксация-состояние

покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

*Бодрящая гимнастика* проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату,

Далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики-7-15минут.

*ЗАКАЛИВАНИЕ*

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания—соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект

—через год.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕМЕРЫЗАКАЛИВАНИЯ**

# 

Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими

упражнениями.

# 

Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема

пищи.

# 

Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное

физкультурное оборудование.

# 

Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

# 

После сна выполнять упражнения для пробуждения.

* Применять точечный массаж.
* В осенне-зимний период применять чесночные бусы.

## Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

***Виды здоровьесберегающих технологий:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих**  **технологий** | **Время проведения в режиме дня; возраст детей** | **Особенности методики проведения** |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | |
| 1.Подвижные и спортивные игры | Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со  средней степенью подвижности, ежедневно | Игры подбираются в соответствии с  программой по возрасту детей. Используются  только элементы спортивных игр. |
| 2.Физкультурные  минутки | Во время ООД, 1,5-2  Минуты во всех возрастных группах | Рекомендуются для всех  Детей в качестве профилактики  утомления. |
| 3.Пальчиковаягимнастика | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое  время. |
| 4.Дыхательнаягимнастика | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы | Проветривание помещения и  Обязательная гигиена полости носа перед  проведением процедур. |
| 5.гимнастика для глаз | Ежедневно по 3 -5 минут в свободное время, в  зависимости от  интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы. | Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.Закаливание  (упражнения после сна) | Ежедневно, начиная с младшего возраста. | | | Комплексы  физ. Упражнений в спальне и группе. |
| 7.Динамические паузы | Во время ООД и между  ООД 2-5 минут по мере | | | В ООД в виде игр.  Между ООД в виде |
|  | утомляемости. | | | танцевальных |
|  |  | | | движений, элементов |
|  |  | | | релаксации. |
| **2.Технологииобученияздоровому образужизни** | | | | |
| 1.Физкультурное  занятие | 2-3 раза в неделю  спортивном | в | или | Занятия проводятся в  соответствии |
|  | музыкальном залах. |  |  | программой, по которой |
|  |  |  |  | работает ДОУ. Перед |
|  |  |  |  | занятием необходимо |
|  |  |  |  | хорошо проветрить |
|  |  |  |  | помещение. |
| 2.Проблемно-игровые | В свободное время, можно | | | Занятие может быть |
| (игротреннинги и | Во второй половине дня. | | | организовано не |
| игротерапия) | Время строго не | | | заметно для ребенка, |
|  | фиксировано | | | Посредством включения |
|  |  | | | педагога в процесс |
|  |  | | | игровой деятельности. |
| 3.Коммуникативные игры | 2 раза в неделю по 30мин.со старшего возраста | | | входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и |
|  |  | | | др. |
| 4.Занятия  факультатива | 1раз в неделю по 30 мин | | | Могут быть включены в  Сетку занятий в |
| «Букварь здоровья» |  | | | качестве |
|  |  | | | познавательного |
|  |  | | | развития |
| 5.Самомассаж | Взависимости от  Поставленных педагогом | | | Необходимо объяснить  Ребенку серьезность |
|  | целей,сеанс амилибов | | | Процедуры и дать детям |
|  | различныхформах | | | Элементарные знания о |
|  | физкультурно- | | | том, как не нанести вред |
|  | оздоровительнойработы | | | своему организму |
| **3.Коррекционныетехнологии** | | | | |
| 1.Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 | | | Занятия используют для |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | мин. со старшего возраста | психологической |
| терапевтической и |
| развивающей работы. |
| Сказку может |
| рассказывать взрослый, |
| Либо это может быть |
| групповое |
| рассказывание, где |
| рассказчиком является |
| не один человек, а |
| группа детей |
| 2.Технологии | В различных формах | Используются в |
| музыкального | физкультурно- | качестве |
| воздействия | оздоровительной работы; | вспомогательного |
|  | либо отдельные занятия 2-4 | средства как часть |
|  | раза в месяц в зависимости | других технологий; для |
|  | от поставленных целей | снятия напряжения, |
|  |  | повышения |
|  |  | эмоционального |
|  |  | настроя и пр. |
| 3.Технологии | Сеансами по10-12 занятий | Группы составляются |
| коррекции поведения | По 25-30 мин.со старшего | Не по одному признаку- |
|  | возраста | Дети с разными |
|  |  | проблемами |
|  |  | занимаются в одной |
|  |  | группе.Занятия |
|  |  | проводятся в игровой |
|  |  | форме |
| 4.Фонетическая | 2 раза в неделю с младшего | Цель занятий- |
| ритмика | возраста не раньше, чем | фонетическая грамотная |
|  | Через 30 мин. после приема | речь без движений |
|  | пищи. |  |

## Планирование работы по профилактике заболеваемости иоздоровлениювоспитанниковстаршегодошкольноговозраста

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯРАБОТАСовместная** | | | |
| **деятельностьвзрослогоидетейсучетоминтеграцииобразовательныхобластей** | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных | ежедневно | воспитатели |
| упражнений |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | Организация жизни детей в | ежедневно | воспитатели |
| Адаптационный период, создание |
| комфортного режима |
| 3 | Физкультурные занятия | 3 раза в | воспитатели |
| неделю |
| 4 | Спортивные развлечения и праздники | 1развмесяц |  |
| 5 | Специальные гимнастические | ежедневно | воспитатели |
| Упражнения для профилактики |
| плоскостопия, нарушения осанки. |
| 6 | Динамические паузы во время | ежедневно | воспитатели |
| проведения НОД |
| 7 | Гимнастика после дневного сна | ежедневно | воспитатели |
| 8 | Прогулки на воздухе с включением | ежедневно | воспитатели |
| Подвижных игр и игровых упражнений |
| 9 | Организация самостоятельной | ежедневно | воспитатели |
| Двигательной активности детей |
| 10 | Гимнастика для глаз | ежедневно | воспитатели |
| 11 | Пальчиковая гимнастика | ежедневно | воспитатели |
| 12 | Дыхательная гимнастика в игровой | ежедневно | воспитатели |
| форме |
| 13 | Хождение босиком по «дорожке | ежедневно | воспитатели |
| здоровья» |
| 14 | Обширное умывание | ежедневно | воспитатели |
| 15 | Игры с водой | втеплое | воспитатели |
| времягода |
| 16 | Воздушные ванны (облегченная одежда | ежедневно | воспитатели |
| Соответствует сезону года) |
| 17 | Хождение босиком на траве | В теплое | воспитатели |
| время года |

1. **Работа с родителями по вопросам сохранения и укрепления**

## Здоровья детей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **Мероприятия** |
|  | Формирование у | **Родительские собрания, индивидуальные и** |
| родителей системы | **групповые консультации**: |
| знаний в вопросах | «Адаптация ребенка к детскому саду» |
| укрепления и | «Как сохранить здоровье ребенка»; |
| сохранения | «Организация закаливания» |
| физического и | «Одежда и здоровье ребенка» |
| психического |
| «Как сделать зарядку любимой привычкой |
| здоровья детей |
| ребенка» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «Формирование у детей привычки здорового  питания»  «Кризис трех лет»  «Роль витаминов в детском питании»  «Правильное питание детей – основа их  здоровья»  «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»  «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»  «Особенности питания детей в зимний период»  «Двигательная активность дошкольника–залог улучшения физического состояния»  «Закаливаем детей дома и в детском саду»  1.**Анкетирование родителей**.  «Физическое развитие и оздоровление в семье»  «Развитие двигательной активности ребенка в семье»  «Физкультура в Вашей семье»   1. **Памятки для родителей:**   «Как не нужно кормить ребенка»  «Витамины, здоровые продукты и здоровый  организм»  «Советы родителям по питанию»  «Здоровый образ жизни»  «Игры с детьми на свежем воздухе»  «Значение режима дня для здоровья  дошкольника»  «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»  «Как организовать полноценный сон ребенка»  «Как сохранить зрение ребенка»  «Соки–напитки защиты организма от простуды»  «Простуда или ОРВИ у малышей»  «О детской одежде»  «Физическое воспитание ребенка»   1. **Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу** |

1. **СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ**
2. Ю.Ф.Змановский Программа «Воспитываем детей здоровыми**»**
3. АвдееваН.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста».
4. Программа «Здоровый ребёнок», разработанная коллективом ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей от1,5 до 7 лет)
5. Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой
6. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка.
7. Береснева,З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред.З.И.Бересневой
8. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье/Л.Н.Волошина
9. КочетковаЛ.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада.
10. КрыловаИ.И..Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование,тренинги,занятия.