Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение д/с № 408 «Жемчужинка» комбинированного вида

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на Педагогическом совете Протокол № 1От \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. | Утверждаю:Заведующий МКДОУ д/с № 408 «Жемчужинка»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. ПидлубнаяОт\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |

Программа по здоровьесбережению воспитанников группы № 3

«Здоровье - это главное»

Воспитатель:

Казус Татьяна Федоровна

г. Новосибирск

2019 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Целевой раздел** | **3** |
| **1.1** | Пояснительная записка | **3** |
| **1.2** | Цели и задачи Программы | **4** |
| **1.3** | Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников | **4** |
| **1.4** | Ожидаемый результат | **5** |
| **2.** | **Содержательный раздел** | **6** |
| **2.1** | Организация двигательного режима | **6** |
| **2.2** | Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ | **8** |
| **2.3** | Комплексное планирование работы с детьми | **10** |
| **2.4** | Формы, способы и методы | **13** |
| **3** | **Организационный раздел** | **13** |
| **3.1** | Методические материалы, средства обучения | **14** |
| **3.2** | Режим дня | **14** |
| **3.3** | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | **15** |
| **3.4** | Особенности организации, развивающей предметно- пространственной среды (РППС) | **15** |

 **1. Целевой раздел**

 **1.1.** **Пояснительная записка**

Программа МКДОУ д/с № 408 «Жемчужинка» «Здоровье- это главное» разработана в соответствии:

• Законом «Об Образовании Российской Федерации». ФЗ от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ;

• «Санитарно–эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049 - 13;

• «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам– образовательным программам дошкольного образования» приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30. Августа 2013г. № 1014;

• «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования")

• Конвенцией о правах ребенка от 13.12.1989 г.

• Семейным Кодексом Российской Федерации;

• Уставом детского сада от 26.02.2015 г № 217-од

• Лицензией: от 12.03.2013 г. Серия 54ЛО1 № 0000399.

Данная программа направлена на детей 5-7 лет. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие» технологии и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми.

 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.

Проблема здоровья стала особенно актуальной 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. Согласно ФГОС ДОУ здоровьесбережение является приоритетным направлением развития ребенка дошкольного возраста. 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.

* 1. **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий,гарантирующих охрану и укреплениефизического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

**Задачи:**

* Создать комфортный микроклимат в детском коллективе;
* Внедрить современные здоровьесберегающие технологии в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной работы группы.
* Обучить навыкам здоровьесберегающих технологий: формировать у детей знания, умения и навыки сохранения здоровья и ответственности за него;
* Формировать профессиональную позицию педагога, характеризующуюся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.

**1.3 Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:**

 Принцип активности и сознательности — определяется через участие 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 должна строится с учетом возрастных и 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.

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.

**1.4 Ожидаемый результат:**

1. В группе создана комфортная микросреда.
2. У ребенка сформированы осознанное отношение к сохранению собственного здоровья, стремление к здоровому образу жизни;
3. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
4. Снижен уровень заболеваемости детей.

В группе создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительный процесс включает в себя:

* профилактические, оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
* общеукрепляющую терапию (полоскание горла, применение чесночных бус и др.);
* санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:

- рациональный режим жизни;

- двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);

- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, обширное умывание);

- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;

- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика и др.);

-режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

медицинская сестра, воспитатели.

1. **Содержательный раздел**

**2.1 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 гимнастика | * Традиционная гимнастика
* Ритмическая гимнастика
* Корригирующая гимнастика
 | Ежедневно утром, на открытом воздухе (теплый период года) или в зале.Длительность 10-12 мин. |
| Физкультурные занятия | * Традиционные занятия
* Игровые и сюжетные занятия
* Занятия тренировочного типа
* Тематические занятия
* Занятия на свежем воздухе
 | Два занятия в неделю в физкультурном зале.Длительность 25-30 мин. |
| ФизкультминуткиМузыкальные минутки | * Упражнение для снятия общего и локального утомления
* Упражнения для кистей рук
* Гимнастика для глаз
* Дыхательная гимнастика
* Упражнения для профилактики плоскостопия
 | Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений.Длительность 3-5 мин. |
| Корригирующая гимнастика после сна | * Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж
* Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам
* Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации
 | Ежедневно.Длительность 7-10 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | * Подвижные игры средней и низкой интенсивности
* Народные игры
* Эстафеты
* Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках).
* Игры с элементами спорта (футбол, городки).
 | Ежедневно, на утренней прогулке.Длительность 15-20 мин. |
| * Игры, которые лечат
* Музыкальные игры
 | На прогулке во второй половине дняДлительность 15-20 мин. |
| Оздоровительный бег |  | 2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки.Длительность 3-7 мин. |
| «Неделя здоровья» | * Занятия по валеологии
* Самостоятельная двигательная деятельность
* Спортивные игры и упражнения
* Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей
* Развлечения.
 | 2 раза в год (в октябре, марте) |
| Спортивные праздники и физкультурные досуги | * Игровые
* Соревновательные
* Сюжетные
* Творческие
* Комбинированные
* Формирующие здоровый образ жизни
 | Праздники проводятся 2 раза в год.Длительность не более часа.Досуги -  ежемесячноДлительность не более 30 мин. |
| Самостоятельная двигательная деятельность | * Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.
 | Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя.Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей. |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях | * Участие в спортивных соревнованиях
 | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья. |

**2.2. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми.**

В настоящее время в деятельность группы подобраны и успешно внедрены следующие 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 на прогулке | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр. |
| 2.Физкультурные минутки  | Во время НОД, 1,5-2 минуты  | Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. |
| 3.Пальчиковая гимнастика  | Индивидуально, с подгруппой и всей группой. | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время. |
| 4.Дыхательная гимнастика  | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы группы | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур. |
| 5.Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки | Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности. |
| 6.Закаливание(упражнения после сна) | Ежедневно | Комплексы физ. упражнений в группе |
| 7.Динамические паузы | Во время НОД и между НОД 2-5минут по мере утомляемости | В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации. |
| 8.Интегрированные занятия  | Последняя неделя каждого месяца | Интеграция содержания различных образовательных областей.  |
| **Технологии обучения здоровому образу жизни** |
| 1.Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. | Занятия проводятся в соответствии программой. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. |
| 2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. |
| 3.Коммуникативные игры | 2 раза в неделю  | Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. |
| 4.Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по  | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
| 5.Самомассаж  | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |
| 6.Точечный самомассаж                               | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога  | Проводится строго по специальной методике.  Используется наглядный материал |

**2.3 Комплексное планирование работы с детьми**

**Сентябрь**

- Беседа *«Как мальчик Вася решил закаляться»*.

- Дыхательная гимнастика *«Задуй свечу»*, *«Ленивая кошечка»*.

- Гимнастика для глаз *«Тренировка»*, *«Мой весёлый, звонкий мяч»*

 - Занятие 1: *«Как я устроен»*. Цель: уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя.

 -Занятие 2: *«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»*. Цель: формировать положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам.

Беседа с медсестрой о гигиене. Цель: продолжать знакомить детей с правилами ухода за своим телом.

**Октябрь**

- Беседа *«В октябре стол богатый, угощайтесь все ребята»*.

- Самомассаж *«Божья коровка»*.

- Дыхательная гимнастика *«Озорные щёчки - рот на замочке»*.

- Пальчиковая гимнастика *«Капуста»*, *«Грибы»*.

- Занятие 1: *«Хозяйка с базара пришла»*. Цель: обобщить знания детей об овощах и фруктах, пользе, блюдам из них приготовленных.

- Занятие 2: *«Витаминная аптека»*. Цель: познакомить детей с некоторыми видами лекарственных растений сибирского региона.

- Проблемная ситуация *«Умеем ли мы мыть руки?»*. Цель: формировать культурно – гигиенические навыки, алгоритм мытья рук. Изготовление плаката.

- Беседа о вирусах. Рисование по представлению. Цель: познакомить детей с вирусами вызывающими заболевания.

**Ноябрь**

- Беседа *«О расческе»*, *«О носовом платке»*.

- Дидактическая игра *«Валеология. Кожа»*.

- Самомассаж *«Мытьё головы»*.

- Пальчиковая игра *«Обезьянки расчёсываются»*.

- Занятие 1: *«Личная гигиена»*. Цель: воспитывать устойчивые культурно – гигиенические навыки.

- Занятие 2: *«Доктор Чистюлькин»*. Цель: рассказать детям о функции кожи, микробах, взаимодействии человека с микробами.

- Экспериментальная деятельность. Приготовление напитка из лекарственных трав.

*- «Деревья лекари»*. Цель: познакомить детей с лечебными свойствами некоторых деревьев сибирского региона.

**Декабрь**

- Беседа *«Как мы дышим»*.

- Дыхательная гимнастика *«Лимон»*, *«Любопытная Варвара»*.

- Самомассаж *«Расслабься – напрягись»*, *«Тёплые ручки»*.

- Занятие 1: *«****Прогулка - это интересно****»*.

Цель: формировать значение **прогулки** на состояние организма человека.

- Занятие 2: *«Одевайся потеплей – выходи играть скорей»*. Цель: профилактика обморожений в зимнее время года.

**Январь**

- Беседа о лекарственных растениях.

- Самомассаж *«Добываем огонь»*, *«Стряпаем»*.

- Этюды на расслабление.

- Гимнастика для глаз *«Цветик – семицветик»*

- Занятие 1: *«Не званный гость – грипп и простуда»*. Цель: профилактика инфекционных заболеваний.

- Занятие 2: *«Бабушка Федора и герань»*. Цель: формировать устойчивые представления у детей о пользе лекарственных растений.

**Февраль**

**-** Беседа *«Зимние виды спорта»*.

- Гимнастика для глаз *«Снежинка»*.

- Пальчиковая гимнастика *«Новые кроссовки»*, *«Пирог»*.

- Игровой массаж *«Мячик – маляр»*.

- Занятие 1: *«Чтобы сильным, смелым быть, чтобы Родине служить»* *(развлечение)*. Цель: воспитывать дух патриотизма, совершенствовать физические умения и навыки.

- Занятие 2: *«Зимушка – зима, спортивная пора»*. Цель: уточнить знания детей о зимних видах спорта, воспитывать любовь к спорту.

**Март**

**-** Беседа *«Части тела человека»*.

- Подвижная игра *«Вейся венок»*, *«Карусель»*.

- Артикуляционная гимнастика *«Паровозик»*, *«Расчёска»*.

Двигательные этюды *«Капитан»*, *«Добрый мальчик»*.

- Занятие 1: *«Как движутся части тела человека»*. Цель: познакомить детей с двигательной функцией частей тела человека.

- Занятие 2: *«Витамины на окне»* *(с элементами практических действий)*. Цель: воспитывать положительное отношение к трудовой деятельности.

**Апрель**

- Экскурсия в медицинский кабинет.

- Дидактическая игра *«Первая помощь»*.

- Коррегирующая гимнастика *«Надуй шар, сдуй шар»*.

- Самомассаж *«Пальчики»*.

- Занятие 1: *«Для чего нужны прививки»* *(с приглашением медицинской сестры)*. Цель: дать детям первоначальные знания о необходимой профилактике заболеваний – прививке.

- Занятие 2: *«Зубы»*. Цель: формирование устойчивых знаний и умений по уходу за зубами.

*- «Моя красивая осанка»*. Цель: знакомство с плакатом *«Осанка»*, её важность для сохранения **здоровья**.

- Режиссёрская игра *«Дружба Зубика и Конфетки»*. Цель: профилактика кариеса, алгоритм чистки зубов.

**Май**

- Беседа *«Тонкий лёд»*.

- Дидактические игры по правилам безопасного поведения.

- Музыкально – спортивный праздник с родителями *«Весну встречаем –* ***здоровьем тело наполняем****»*.

- Занятие 1: *«Правила поведения на воде»*. Цель: формировать у детей сознательное отношение к безопасности жизнедеятельности.

- Занятие 2: *«Солнце наш друг, солнце наш враг»*. Цель: научить детей следить за своим состоянием при длительном нахождении под солнцем.

**План работы с родителями.**

**Сентябрь**

**-** Папка – передвижка *«Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка»*

- Практикум *«Подвижные игры»*.

 **Октябрь**

- Консультация *«Профилактика плоскостопия»*

- Папка – передвижка *«Спортивный уголок дома»*

**Ноябрь**

- Информация *«Расти* ***здоровым****, малыш!»* о пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе»

- Совместные досуги и развлечения, посвященные Дню матери.

- Консультация – практикум *«Подвижные и малоподвижные игры»*

**Декабрь**

- Практикум *«Упражнения для мышц туловища»*

- Папка – передвижка *«Время кататься на лыжах и санках!»*

**Январь**

- Выступление на родительском собрании *«Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту»*

**Февраль**

- Рекомендации *«Как правильно просыпаться»*

- Совместный спортивный праздник *«Супер папа»*

**Март**

- Родительское собрание *«растим детей* ***здоровыми****, крепкими и жизнерадостными!»*

- Совместный спортивный праздник *«Мамочку люблю!»*

**Апрель**

- Памятка *«Подвижные игры на* ***прогулке****. Поиграйте с детьми!»*

- Консультация *«Как заниматься спортом дома»*

**Май**

- Консультация *«О летнем отдыхе детей»*

**2.4. Формы, способы и методы работы**

Игровая беседа с элементами движений

Игра

Утренняя гимнастика

Интегративная деятельность

Упражнения

Экспериментирование

Ситуативный разговор

Беседа

Рассказ

Чтение

Проблемная ситуация

Физкультурное занятие

Контрольно-диагностическая деятельность

Спортивные и физкультурные досуги

Спортивные состязания

Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера

Проектная деятельность

**Способы и методы:**

-наглядные (наблюдения за действиями взрослых, рассматривание сюжетных

картинок, иллюстраций, предметов, показ действий, показ физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры);

 -словесные (указания, объяснения, загадывание и отгадывание загадок, пояснения, указания, команды, сигналы, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция);

-практические (игровые развивающие ситуации, инсценировки, проблемные

ситуации, выполнение движений, подвижные игры с правилами, народные подвижные игры, игровые упражнения).

**Средства:**

игрушки, атрибуты, материалы и пособия для дидактических игр, предметы–заместители, иллюстрационный материал, художественная литература, музыкальные произведения, спортивное оборудование, атрибуты для общеразвивающих упражнений и подвижных игр, пиктограммы, картотека подвижных игр.

**3. Организационный раздел**

**3.1. Методический материал:**

1) Центр физической культуры

В центре размещаются следующие пособия:

-скакалки,

-мячи,

-обручи,

-массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия),

-пластмассовые гантели,

-массажные шарики,

-ростомеры, которые служат также для профилактики нарушений осанки,

-мишень на стене для попадания мячиком в цель,

-кольцеброс,

-кегли для сбивания мячиком,

-тренажер для развития ловкости и быстроты (палочки с веревками разных цветов для скручивания),

Также в группе имеются пособия:

-для развития мелкой моторики рук: разнообразные «шнуровки», «бусы»,

-комплексы по утренней гимнастике, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз, гимнастике после сна, пальчиковой гимнастике,

-цветные мягкие модули.

**3.2. Режим дня:**

 Режим дня соответствует возрастным особенностям детей. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 ч. Ежедневная продолжительность прогулки составляет не менее 4-4,5 ч.

Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. Общая продолжительность сна для детей дошкольного возраста в период нахождения в ДОУ составляет 2,0 - 2,5 часа (дневной сон). Для детей от 1,6 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, образовательная деятельность, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 ч.

В теплое время года часть мероприятий образовательной деятельности (экологическое воспитание, физическое развитие, речевое развитие и др.) организуются на специализированных участках детского сада.

 Таким образом, организуя режим пребывания детей в ДОУ, сотрудники стремятся обеспечить сохранение и укрепление всех аспектов здоровья каждому воспитаннику.

**Режим дня**

**Старшей группа (холодный период)**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика, дежурство | 7.00 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 8.45 |
| Самостоятельная деятельность, игры | 8.45-9.00 |
| Организация НОД | 9.00-10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.30-12.20 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, обед | 12.20-12.50 |
| Дневной сон | 12.50-15.00 |
| Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры самостоятельная деятельность, полдник | 15.00-15.30 |
| Организация НОД | 15.30-15.55 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00-17.25 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину, ужин | 17.25-17.45 |
| Самостоятельная деятельность, уход детей домой | 17.45-19.00 |

**Режим дня на летний период (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, гимнастика | 7.00 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 9.00 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры, наблюдения, труд. Образовательная деятельность с детьми (по физическому и музыкальному развитию) | 9.00 - 12.30 |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность, обед | 12.30-12.50 |
| Дневной сон | 12.50-15.30 |
| Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры самостоятельная деятельность, полдник | 15.30-16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00-17.00 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину, ужин | 17.00-17.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | 17.40-19.00 |

**3.3 Традиционные события, праздники, мероприятия**

Важным компонентом работы нашего детского сада является традиции, праздники, мероприятия.

 Праздники и развлечения – яркие радостные события в жизни детей дошкольного возраста. Сочетая различные виды искусства, отражают большое влияние на чувства и сознание детей.

 Праздничная атмосфера, красота оформления помещения, костюмов, хорошо подобранный репертуар, красочность выступлений детей – все это важные факторы эстетического воспитания.

 Участие детей в пении, играх, хороводах, плясках укрепляет и развивает детский организм, улучшает координацию движений. Подготовка к праздникам и развлечениям осуществляется планомерно и систематически, не нарушая общего ритма жизни детского сада.

 Добрыми традициями дошкольного образовательного учреждения стали:

* Сезонные праздники
* Спортивные развлечения
* Олимпиады
* Концерты
* День Нептуна
* День защиты детей
* Масленица

 **3.4 Особенности организации, развивающей предметно пространственной среды (РППС).**

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства детского сада, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков и их развития. РППС обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. В ДОУ РППС создана педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов.

Данную программу можно использовать в коррекционной работе с детьми ОВЗ.Сохранение и укрепление здоровья, как во время непрерывной образовательной деятельности, так и в свободное время особенно важны для детей с ограниченными возможностями здоровья. Решению этой задачи помогает использование здоровьесберегающих технологий. Неслучайно коррекционную педагогику называют ещё и лечебной.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Их можно выделить в три подгруппы:

Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;

 Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

**Вот некоторые современные здоровьесберегающие технологии, которые мы** **используем в своей работе:**

*Коррекционные технологии*

**Арттерапия.** Лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Сюда входит работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками.

**Арттерапевтические техники**, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка такие как:  красочная живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т.д.)

**Сказкотерапия.** Сказка – любимый детьми жанр. Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Психогимнастика** - снятие эмоционального напряжения. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью; вспыльчивым, замкнутым детям, с неврозами, нарушениями характера, с легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Используется в непосредственно-образовательной деятельности. Мимика тесно связана с артикуляцией. Изображение на лице различных эмоций способствует развитию у ребенка не только мимической, но и артикуляционной моторики.

**СУ-ДЖОК терапия**, обладая высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и является достаточно хорошей системой самооздоровления. Сочетание су-джок терапии и таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяют значительно повысить эффективность коррекционных занятий.

Используется кинезиология – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т. е. путём физической активности. Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, память и внимание, облегчают процесс чтения и письма, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю. В своей работе применяем такие упражнения как "Колечко", "Кулак-ребро-кулак", "Ухо-нос", "Лезгинка", "Замок"  и т.д. Эти упражнения способствуют синхронизации работы полушарий головного мозга, что позволяет более эффективно корректировать отклонения в развитии речи детей.

Для организации коррекционно-образовательного и оздоровительного процесса с детьми используется игровая гимнастика (логоритмика)  для усвоения детьми различных движений, которые являются не только общеукрепляющими, но и коррекционно-развивающими. Логопедическая ритмика является составной частью комплексного метода преодоления речевых нарушений у дошкольников. Развитие движений в сочетании со словом и музыкой представляет собой целостный воспитательно-коррекционный процесс, требующий собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти.

**В группе созданы различные центры:**

«Центр познавательного развития»;

«Центр воды и песка»;

 «Центр экспериментирования»;

«Центр природы»;

«Центр конструирования»;

«Центр социально-коммуникативного развития»;

«Центр физического развития» содержит:

-скакалки,

-мячи,

-обручи,

-массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия),

-пластмассовые гантели,

-массажные шарики,

- «Су-джок»

-ростомеры, которые служат также для профилактики нарушений осанки,

-мишень на стене для попадания мячиком в цель,

-кольцеброс,

-кегли для сбивания мячиком,

-тренажер для развития ловкости и быстроты (палочки с веревками разных цветов для скручивания).

 «Центр игры»;

«Центр театра» и «Центр ряженья»;

«Центр музыки»;

«Центр речевого развития»;

 «Центр книги»;

 «Центр художественно-эстетического развития»;

«Центр безопасности»;

«Центр математики» или «Игротека»;

«Центр патриотического воспитания».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду», 2009 г.

2. Е.А. Сочеванова «Подвижные игры с бегом», 2012 г.

3. В.Н. Зимонина «Расту здоровым», 2013 г.

4. «И.М. Новоикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни», 2010 г.

5. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», 2013 г.

6. Т.Е. «Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников», 2012 г.

7. Н.В. Микляева «Физичекое развитие дошкольников», 2015 г.

8. М.А. Павлова «Здоровьесберегающая система ДОУ», 2014 г.

9. М.Л. Лазарев Оздоровительно- развивающая программа «Здравствуй», 2014 г.