

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 4
«Золотая рыбка» г.Невельска
Протокол № 1 от 31.08.2023г.



УТВЕРЖДЕН
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 4
«Золотая рыбка» г.Невельска
от 31.08.2023г № 137 -од

**Комплексная программа «Здоровый образ жизни»
МБДОУ «Детский сад № 4 «Золотая рыбка»
г.Невельск
на 2023-2024 учебный год**

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Направления реализации оздоровительной деятельности	8
Содержание программы	10
Список литературы.....	17
Приложение 1	18
Приложение 2	19
Приложение 3	21
Приложение 4	27
Приложение 5	29
Приложение 6 План работы по ЗОЖ	31

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представлений ребенка о себе и о здоровом образе жизни, охране здоровья. Программа нацелена на объединение усилий родителей и педагогов для успешного оздоровления и развития детей.

Пояснительная записка.

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. Роль родителей в сбережении здоровья ребенка при поддержке ДООУ состоит в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДООУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Здоровье ребенка должно оцениваться в единстве с окружающей средой и адаптационными возможностями организма. Поэтому в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться семья, включая всех ее членов и условия проживания. ДООУ, т. е. «вторая семья», где ребенок проводит большую часть своего активного времени. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Актуальность

Жизнь ставит перед нами много новых проблем. Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения жизни и здоровья детей. Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие.

60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Дошкольник любознателен, в своих разнообразных играх повторяет поступки и действия взрослого. Детские шалости с огнем и другие непредсказуемые опасные жизненные ситуации на дороге, на улице, в общественном транспорте, с предметами домашнего быта приводят к гибели детей.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, должны находиться семья и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Поэтому в ДООУ необходим поиск новых подходов по оздоровлению детей, так как в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением детей методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

В нашем дошкольном учреждении была разработана *Программа оздоровления детей дошкольного возраста «ЗОЖ»*.

Основной целью внедрения данной программы является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников ДООУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Настоящая программа призвана обеспечить единство образовательных, социальных и медицинских мер в рамках пребывания ребенка в ДООУ. Программа регулирует деятельность медицинского и педагогического персонала в вопросах оздоровления,

развития физической подготовленности детей и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

Общие задачи сохранения здоровья детей:

- Научить детей определять свое состояние и ощущения.
- Сформировать активную жизненную позицию
- Сформировать представления о своем теле, организме.
- Учить укреплять и сохранять свое здоровье.
- Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.
- Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
- Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.
- Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

В процессе нашей деятельности мы стремимся решить следующие **задачи**:

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Объекты программы

Дети дошкольного возраста

Семьи детей, посещающих дошкольное учреждение

Педагогический коллектив дошкольного учреждения

Принципы создания программы.

1. Доступность

- учет возрастных особенностей

2. Систематичность и последовательность

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- повторение усвоенных правил и норм в течение всего года;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

3. Наглядность

- учет особенностей мышления

4. Динамичность

- интеграция программы в разные виды деятельности

5. Дифференциация

- учет возрастных особенностей
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни ребенка

Критерии эффективности программы.

1. Повышение активности родителей, проявляющейся в участии:

- физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимых в ДОУ;
- различных формах работы по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей;
- развитии предметно-пространственной окружающей среды в группах и на участке ДОУ.

2. Положительная мотивация к здоровому образу жизни в семье:

- устойчивое желание отказаться от вредных привычек;
- посещение кружков, секций оздоровительной направленности;
- активный отдых вместе с детьми;

- проведение закаливающих процедур;
- использование рекомендаций, полученных в ходе педагогического и медицинского просвещения.

3. Повышение интереса у родителей к ежедневному посещению детьми детского сада. Снижение числа пропусков посещений детьми детского сада по болезни.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровьесбережение». Повышение активности родителей в образовательном процессе, в оздоровлении детей.
2. Влияние образа жизни на состояние здоровья дошкольника
3. Снижение уровня заболеваемости. Овладение навыками самооздоровления.

4. Старший дошкольник должен:

- знать как общаться с незнакомыми людьми
- иметь навыки обращения с опасными предметами в быту
- различать добро и зло, бороться со страхами
- соблюдать осторожность поведения в природе, на улице, на дороге, во дворе
- уметь правильно оценивать обстановку в опасных жизненных ситуациях дома и на улице
- знать значения номеров телефона 010, 020, 030, 112

Формы и методы работы с детьми

- Сотрудничество ребенка со взрослыми в развивающих занятиях
- Игровая форма занятий
- Ознакомление с художественной литературой
- Выставка рисунков и поделок
- Сюжетно-ролевая игра
- Наглядная пропаганда
- Утренники, викторины, КВН
- Экскурсии, наблюдения
- Самостоятельная детская деятельность
- Игры: дидактические, словесные, настольные, соревнования

Работа воспитателя с родителями и воспитателями:

- Беседа об актуальности данной проблемы (изучение мнений)
- Анкетирование с родителями, сбор информации
- Наглядная агитация: папки-передвижки по темам:
 - а) значение режима дня в жизни дошкольника
 - б) научим ребенка безопасному поведению на улице и дома
 - в) детские капризы и их предупреждение
 - г) закаливаем детский организм
 - д) вредные привычки взрослых, влияние их на здоровье детей
- Встречи со специалистами: дискуссии (совместное обсуждение проблем)
- Советы и рекомендации

Эффективность внедрения в ДООУ программы валеологического образования «ЗОЖ» может быть повышена за счет активного включения родителей в образовательный процесс. При этом система работы с семьей должна включать в себя следующее:

- изучение программы всеми участниками образовательного процесса ДООУ, включая родителей;
- формирование у родителей валеологического мировоззрения в процессе проведения теоретических и практических семинаров;
- разработка методов отслеживания домашней оздоровительной работы.

Основные направления программы.

1. Лечебно-профилактическое направление
2. Организационное:
 - Оздоровительная направленность воспитательного процесса
 - формирование валеологической культуры дошкольников

- Обеспечение безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста
- Летне-оздоровительные мероприятия

Направления реализации оздоровительной деятельности

Лечебно-профилактическая работа - эта работа направлена на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Лечебно-профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами (педагогика сотрудничества).

Лечебно-оздоровительная работа с детьми осуществляется согласно плану.

Профилактическое направление включает в себя обеспечение благоприятного течения адаптации через систему мероприятий, выполнение сан.гигиенического режима, проведение обследования по предупреждению острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики, проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное направление ориентировано на организацию здоровьесберегающей среды в ДОУ, определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики, составление индивидуальных планов оздоровления, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик, систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

На повышения двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия. При проведении занятий инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий "Познай себя".

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели огромное внимание уделяют внедрению технологии "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста". Наиболее проработанным направлением данной программы у нас являются вопросы обеспечения безопасности детей в ситуациях дорожного движения.

Наиболее эффективными формами взаимодействия являются:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- занятия, прогулки, походы;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения.

Летне-оздоровительные мероприятия

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях;
- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- интенсивное закаливание стоп (массажные дорожки «Ребристая и каменная дорожки»);
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

Содержание программы

Познавательная деятельность

Программа предполагает включение в учебный процесс ежемесячных занятий познавательного цикла, знакомящих детей со строением тела человека, здоровым образом жизни и безопасным поведением в быту и на природе. Познавательная деятельность базируется на технологиях развивающего обучения, основанных на совместной деятельности педагога и детей. Кроме того, задания и упражнения, связанные с получением знаний о ЗОЖ, включаются в другие занятия (физкультурные, по развитию речи, изо деятельности, математике), а также при организации сюжетно-ролевых игр.

Организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей.

Основным психогигиеническим и психопрофилактическим средством в ДОУ является рациональный оздоровительный режим.

Режим дня в детском саду должен быть гибким. Существуют неизменные (стереотипные) компоненты режима – время приема пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на свежем воздухе. Остальные компоненты режима – динамические.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Дети вынуждены значительное время находиться в статической позе. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. В результате физических нагрузок улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, развивается и укрепляется мышечный аппарат, активнее работает дыхательная система, улучшается координация деятельности нервных центров, повышается эмоциональный тонус. Занятия физической культурой улучшают все психические процессы, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.

Виды двигательной деятельности детей:

- утренняя гимнастика, динамические паузы, профилактическая гимнастика, бег, ходьба и подвижные игры на прогулке, релаксационные упражнения, игры-хороводы, бодрящая гимнастика после сна – ежедневно;

- занятия:

- физкультурные занятия – 3 раза в неделю,

- музыкальные занятия – 2 раза в неделю;

- спортивный досуг – 1 раз в месяц;

- оздоровительный досуг – 1 раз в месяц;

- спортивный праздник «День Здоровья» - 1 раз в месяц;

- физкультурный праздник - 1 раз в полгода.

Утренняя гимнастика

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. Проводится при открытой форточке или на свежем воздухе.

Утренняя гимнастика проводится в различных формах:

- *традиционная* - с предметами и без них, с включением звуковой гимнастики и кинезиологических упражнений;

- *игровая* - включает 3-6 имитационных упражнений (для младших дошкольников);

- *ритмическая* - выполняется под бодрую, ритмичную музыку в умеренном и быстром темпе;

- *песенно-речевая зарядка* - состоит из 5-6 упражнений, выполняемых под текст или песню;

Физкультурные занятия

Физкультурные занятия проводятся трижды в неделю: два из них в физкультурном зале, одно - в форме подвижных игр во время прогулки, перед заходом в здание детского сада.

Физкультурные занятия проводятся в следующих формах:

- *традиционное* (классическое) занятие;
- *круговая тренировка*;
- *игровое* занятие;
- *комплексное* занятие, объединенное одним игровым сюжетом и включающее задания по развитию речи и музыкальные номера;
- *занятие-соревнование*, построенное на командных играх и эстафетах;
- *сюжетное* занятие, в котором все действия выполняются в соответствии с заданным сюжетом;

Динамические паузы

Динамическая пауза – заполненная разнообразными видами двигательной активности пауза в учебной или трудовой деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности.

Профилактическая гимнастика

Этот вид гимнастики нацелен на повышение функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическая гимнастика – «Минутки здоровья» могут проводиться перед занятием, на занятиях, как его часть, перед приемом пищи, перед игровой деятельностью, т.е. в каждую свободную минуту. Включает в себя: массаж и самомассаж, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику.

Ходьба, бег, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированный бег и ходьба на прогулке – один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества.

Подвижные и спортивные игры совершенствуют координацию движений и все психофизиологические качества, тренируют функции головного мозга.

Праздники и развлечения

Праздник приносит радость, дает душевную и физическую разрядку. Развлечения – одна из форм организации праздника в повседневной жизни детского сада, целями которой являются:

- доставить детям удовольствие, развлечь их;
- обогатить новыми впечатлениями;
- пробудить творческую активность;
- закреплять и развивать уже полученные навыки в новых условиях.

Формы организации развлечений оздоровительной направленности:

- познавательные досуги, преследуют цель закрепить полученные знания, направленные на сохранение здоровья;
- досуг, построенный на знакомых играх, игровых движениях;
- физкультурный досуг, основанный на элементах спортивной игры;
- спортивный праздник «День Здоровья»;
- «Веселые старты», включают в себя игры-эстафеты;
- фольклорный досуг, состоит из народных подвижных игр;
- семейный досуг – вечер совместного отдыха детей и родителей.

Профилактические мероприятия:

1. Витаминные препараты: ревит,
2. Для профилактики гриппа – оксолиновая мазь.
3. Ношение медальона со свежими дольками чеснока.
4. При карантине строгое соблюдение карантинных мероприятий: масочный режим, избегание контакта с другими группами, наблюдение.

Все профилактические прививки делаются с разрешения родителей и с соответствующей подготовкой.

Во время проведения занятий и режимных моментов учитываются особенности здоровья детей, осуществляется индивидуальный подход в соответствии с установленными диагнозами.

Закаливание детей

Под руководством медицинских работников проводятся мероприятия по закаливанию детей. Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным и простудным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка. Обязательное условие закаливания – соблюдение принципов постепенности и систематичности.

Педагогами проводится неспецифическое закаливание:

1. Прием детей на свежем воздухе согласно климатическим условиям.
2. Одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт.
3. Прогулки 2 раза в день.
4. Сквозное проветривание в отсутствие детей.
5. Воздушные ванны до и после сна.
6. Утренняя гимнастика и физкультурные занятия в облегченной одежде при открытой форточке, а также на свежем воздухе.
7. Гимнастика после сна.
8. Массаж стоп – хождение босиком по специальным дорожкам.
9. Умывание и другие гигиенические процедуры.
10. Мытье рук до локтя прохладной водой.

Организация питания

В ДОУ выполняются принципы организации рационального здорового питания: полноценность, регулярность, разнообразие, гигиена, индивидуальный подход во время приема пищи. В ежедневном меню проводится витаминизация третьего блюда.

Для лучшего функционирования процессов пищеварения и стимулирования аппетита у детей в питание включены овощные и фруктовые салаты, содержащие растительную клетчатку.

Создание условий для оздоровительной работы с детьми

Оздоровление воздушной среды

Комнатные растения являются хорошим резервом для оздоровления окружающей среды. Они служат живым фильтром, активно удаляя летучие органические соединения и вредоносные микробы. Также для оздоровления воздушной среды используются плановое ежедневное сквозное проветривание помещений во время прогулки детей, кварцевание и озонирование воздуха. В группах создается атмосфера, которая благоприятна для детей с аллергическими заболеваниями: это частое проветривание, влажная уборка, устранение источников аллергена (цветущих, пахнущих цветов, шерстяных ковров, мягких игрушек, перьевых подушек).

Организация развивающей среды

В каждой группе создается Уголок здоровья, в котором находятся пособия для самостоятельных занятий спортом. Имеется необходимое оборудование по всем видам движений в музыкально-физкультурном зале. Оборудована спортивная площадка для занятий и игр на свежем воздухе.

Работа с родителями

Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребенка,

его психическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов ДОУ.

Для успешной работы с родителями педагогам необходимо использовать план изучения семьи:

Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношение родителей к детям, стиль общения).

Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).

Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные; причины семейных конфликтов и отрицательных переживаний родителей и детей.

Социальный статус отца и матери в семье; степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.

Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
- Посещение семьи ребёнка.

Работа с коллективом ДОУ

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

Актуализация внимания воспитателей на том, что у педагогической валеологии - главная социальная роль;

Консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций; большой педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;

Консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;

Обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемами личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия

Знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психологическом подходе.

Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом развитии, а также системы их социального сопровождения после выпуска из дошкольного учреждения.

Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты).

Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.

Диагностика среды жизнедеятельности ребенка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.

Внедрение сбалансированного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.

Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламной – информационной литературы).

Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приема личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, привитие дошкольникам чувство ответственности за свое здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

Необходимо широкое использование игровых приемов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической лично и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

Привитие дошкольникам чувство ответственности за свое здоровье.

Обучение дошкольников здоровому образу жизни.

Обучение дошкольников приемам личной самодиагностики, саморегуляции.

Беседы, валеологические занятия.

Психологические тренинги.

Программа станет эффективной, если весь коллектив примет её основные положения и осознает, что при систематическом выполнении ее требований можно действительно достичь положительных результатов в укреплении физического и психического здоровья детей.

Список литературы:

- Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет»
Авдеева Н.Н. «Безопасность»
Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2006.
Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: мозаика-синтез, 2000.
Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.
Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.
Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.
Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
«Здоровье» В.Г. Алямовская (LINKA PRESS, 1993 Г.)
Уроки мойдодыра / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.
Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-пресс, 2000.
Уроки здоровья / Под ред. С.М.Чечельницкой.
Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: LINKA- PRESS, 1993.
Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.
Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. – М.: МДО, 1999.
Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.
Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва, ТЦ Сфера, 2006 г.
Кулик Г.И. Серженко Н.Н. Школа здорового человека. Москва. ТЦ Сфера, 2010 г.
Каркушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Москва. 2009 г.
Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энциклопедическое творчество. 2004 г.
Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Москва. 2010 г.

Лечебно-оздоровительная работа

Физические упражнения	утренняя гимнастика физкультурно-оздоровительные занятия подвижные игры пальчиковая гимнастика дыхательная гимнастика улучшение осанки, плоскостопия спортивные игры релаксация
Гигиенические водные процедуры	умывание мытьё рук
Свето-воздушные ванны	проветривание помещений сон при открытой фрамуге прогулки на свежем воздухе воздушные ванны в облегченной одежде
Активный отдых	игры-забавы дни здоровья каникулы в саду праздники и развлечения
Музыкальная терапия	музыкальное сопровождение режимных моментов
Пропаганда ЗОЖ	специальные занятия (ОБЖ)
Коррекция плоскостопия	хождение босиком по траве (летом) хождение босиком по ребристой и каменной дорожке

Система оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы	Формы работы
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ	Типовой режим дня по возрастным группам. Оздоровительный режим дня Индивидуальный режим дня Коррекция учебной нагрузки
2	Психологическое сопровождение развития	Создание психологически комфортного климата в ДОУ. Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности. Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми. Формирование основ коммуникативной деятельности у детей. Диагностика и коррекция развития Психолого - медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.
3	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:	
	Регламентированная деятельность.	Утренняя гимнастика Физкультминутки, физкультпаузы Динамические переменки Физкультурные занятия Физические упражнения после сна Спортивные праздники Спортивные игры Подвижные игры на воздухе и в помещении Оздоровительный бег на воздухе Спортивные досуги Дни здоровья Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности детей. Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
	Частично регламентированная деятельность.	
	Нерегламентированная деятельность	
4	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	Развитие представлений и навыков здорового образа жизни. Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности. Формирование основ безопасности жизнедеятельности.
5	Организация питания	Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием)

План реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников ДОУ

№ п/п	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
Медико-профилактическая деятельность			
1.	<p>Мониторинг здоровья детей</p> <p><i>Показатели здоровья:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - общая заболеваемость; - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; - соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная); <p><i>Показатели физического развития:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень физического развития (антропометрические данные); - уровень физической подготовленности. <p><i>Психолого-педагогическое обследование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень усвоения детьми раздела программ «Развитие представлений об окружающем мире и о себе»; - выявление речевых патологий; - оценка психоэмоционального состояния детей. 	<p>поквартально поквартально</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раза в год</p> <p>2 раза в год</p>	<p>м/с м/с</p> <p>м\с</p> <p>м/с</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
2.	<p>Профилактика и оздоровление детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - витаминотерапия (поливитамины с минералами и макроэлементами); - фитонцидотерапия (лук, чеснок); - профилактика гриппа и ОРВИ (оксолиновая мазь, марлевые повязки); - профилактические прививки. 	<p>1 раз в год</p> <p>посезонно осень, зима осень, зима по мере необходимости</p>	<p>м/с</p> <p>восп-ли, кон-ль м/с мл. вос-ли, кон-ль м/с воспитатели м/с</p>
3.	<p>Организация питания</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; - обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; 	<p>ежедневно постоянно постоянно</p> <p>постоянно</p>	<p>м/с, повар</p> <p>повар</p> <p>кладовщик, повар</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - качество продуктов питания и приготовленных блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - витаминизация 3-го блюда; - использование йодированной соли; - введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; - организация питьевого режима. 	<p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p>	<p>кладовщик, м/с</p> <p>повар, м/с, кл-к</p> <p>м/с</p> <p>кладовщик</p> <p>м/с</p> <p>м/с, мл. восп.</p>
4.	<p>Проведение закаливающих процедур</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, ленивая гимнастика после дневного сна, хождение босиком, облегченная одежда, обширное умывание, утренний прием на свежем воздухе, широкая аэрация помещений, сон с доступом воздуха + 19°C); - максимальное пребывание детей на свежем воздухе. 	<p>ежедневно (при оптимальных температурных условиях)</p> <p>ежедневно (4-4,5 ч) и максимально летом</p>	<p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
5.	<p>Организация гигиенического режима</p> <ul style="list-style-type: none"> - режим проветривания помещений; - режим кварцевания; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - обеспечение чистоты среды; - смена и маркировка постельного белья; - проведение противоэпидемиологических мероприятий; - гигиенические требования к игрушкам. 	<p>постоянно</p> <p>постоянно по графику</p> <p>карантин</p> <p>ежедневно</p>	<p>мл. восп-ли</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>мл. восп-ли</p> <p>мл. восп-ли</p> <p>воспитатели</p>
6.	<p>Организация здоровьесберегающей среды</p> <ul style="list-style-type: none"> - качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка; - оптимизация режима дня; - санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса; - организация и проведение прогулок; - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима; - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей; - соблюдение правил пожарной безопасности; - подбор мебели с учетом 	<p>ежедневно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>ежедневно период адаптации</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежедневно</p>	<p>восп-ли, м/с</p> <p>восп-ли, восп-ли.</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>сотрудники ДОУ</p> <p>сотрудники ДОУ</p> <p>м/с, восп-ли</p> <p>воспитатели,</p>

	антропометрических данных; - подготовка участка для правильной и безопасной прогулки; - оказание первой медицинской помощи; - наличие аптек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.	по мере необходимости постоянно	мл. воспитатели м/с, восп-ли м/с, восп-ли м/с
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7.	<i>Физическое развитие детей</i> - непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей; - спортивные игры и упражнения на воздухе.	3 раза в неделю 1 раз в неделю 2 раза в неделю	ин. по физ. культ. ин. по физ. культ.
8.	<i>Развитие двигательной активности</i> - утренняя гимнастика; - физкультминутки; - двигательная разминка; - подвижные игры и физические упражнения на прогулке; - подвижные игры в групповом помещении; - индивидуальная работа по развитию движений.	ежедневно в середине н.о.д. ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	ин. по физ. культ. воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели
9.	<i>Физкультурные праздники и развлечения</i> - неделя здоровья; - физкультурный досуг; - физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе; - спортивные игры-соревнования; - походы с включением подвижных игр, упражнений; - спартакиады вне детского сада.	1 раз в год 1 раз в неделю 2-3 раза в год 1-2 раза в год 2-3 раза в год 1 раз в год	ин. по физ. культ. воспитатели ин. по физ. культ. ин. по физ. культ. воспитатели ин. по физ. культ.
10.	<i>Профилактика и нарушение в физическом развитии детей</i> - дыхательная гимнастика; - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;	ежедневно ежедневно	воспитатель воспитатель
Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка			
11.	<i>Адаптационный период</i> - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; - организация работы с детьми в утренние часы (ритуалы вхождения в день).	ежедневно ежедневно	воспитатели воспитатели
12.	<i>Коррекционно-развивающая деятельность</i> - обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы; - организация безопасной, комфортной среды;	по плану постоянно по плану	воспитатель воспитатели воспитатели

	- психогимнастика; - определение эмоционального состояния каждого ребенка через «Экран настроения».	ежедневно	воспитатели
Здоровьесберегающая образовательная деятельность			
13.	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни	по плану	воспитатели
14.	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни	по плану	воспитатели
15.	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей	постоянно	воспитатели
Работа с персоналом			
16.	<i>Обучение персонала:</i> - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; - инструктаж персонала по пожарной безопасности; - сан.тех.учеба; - обучение на рабочем месте; - санитарно-просветительская работа с персоналом.	по программе производственного контроля	уполномоченный по ОТ, м/с
17.	<i>Организация контроля за:</i> - выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня; - соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков; - проведением оздоровительных процедур; - соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке; - соблюдением графика генеральной уборки помещений; - воздушным и питьевым режимом по учреждению; - ведением журнала приема детей в группе; - физической нагрузкой детей; - контролем за доставкой и хранением вакцины; маркировкой постельного белья; - состоянием здоровья сотрудников пищеблока; - температурным режимом холодильника; - сроками реализации скоропортящихся продуктов; - качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной	по программе производственного контроля	уполномоченный по ОТ, м/с

	записью в бракеражном журнале; - товарным соседством продуктов на пищеблоке; - прохождением профилактических осмотров персоналом; - привитием персонала.		
Внешние связи			
18.	<i>Взаимодействие с семьей:</i> - участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; - ознакомление родителей с результатами диагностических обследований; - оформление информационных стендов, выставок; - индивидуальное консультирование родителей; - организация и проведение родительских собраний; - организация групповых консультаций; - анкетирование родителей.	по плану в период обследования постоянно по мере необходимости по мере необходимости по плану по мере необходимости по плану	ин. по физ. культ. м/с м/с воспитатели м/с, воспитатели
19.	<i>Взаимодействие с социальными институтами:</i> - Поликлиника; - Роспотребнадзор	постоянно постоянно	заведующий, м/с заведующий, м/с

Система закаливающих мероприятий

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
1	2	3	4
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Гимнастика в облегченной одежде при открытой фрамуге.	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону.	Нет
	Сон без маек при открытых фрамугах	Учет физического и соматического состояния ребенка; не допускать сквозного потока холодного воздуха.	Температура воздуха в спальне ниже 19-20°C
	Воздушные контрастные ванны. Ленивая гимнастика после дневного сна	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики) не менее 15 мин. в день.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний. Учет физического и соматического здоровья.
	Хождение босиком	Дозированное хождение по земле в летний период.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
Вода			

<p>(температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)</p>	<p>Обширное умывание</p>	<p>Постепенное обучение, элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.</p>	<p>Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов</p>
<p>Солнце (общее температурное воздействие на организм)</p>	<p>Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны</p>	<p>Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры.</p>	<p>Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура свыше 30°C</p>

Модель двигательного режима детей 3-7 лет

№ п/п	Виды деятельности	Продолжительность	Объем нагрузки
1. Физкультурно-оздоровительные занятия			
1.1	Утренняя гимнастика	10-12 мин.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале
1.2	Физкультминутки	3-5 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания непосредственно образовательной деятельности
1.3	Двигательная разминка	7-10 мин.	Ежедневно после непосредственно образовательной деятельности (с преобладанием статических поз)
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15-30 мин.	Ежедневно во время утренней прогулки (проводится по подгруппам, с учетом Д. А. детей)
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	12-15 мин.	Ежедневно во время прогулки
1.6	Ленивая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	10-15 мин.	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
2. Непосредственно образовательная деятельность			
2.1	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	15-30 мин.	2 раза в неделю
2.2	Спортивные игры и упражнения на воздухе	15-30 мин.	1 раз в неделю
2.3	Непосредственно образовательная деятельность по хореографии	15-30 мин.	1-2 раза в неделю во второй половине дня
3. Физкультурные праздники и развлечения			
3.1	Неделя здоровья	-	1 раз в год
3.2	Физкультурный досуг	75-90 мин.	1 раз в неделю
3.3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	50-60 мин.	2-3 раза в год
3.4	Спортивные игры-соревнования	60 мин.	1-2 раза в год на воздухе или в зале
3.5	Спартакиады вне детского сада	120 мин.	1 раз в год (участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности)

<i>4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i>		
4.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	2-3 раза в год

Модель составлена на основе материалов Руновой М.А. «Двигательная активность ребенка в д/с». М., 2000.

План работы по ЗОЖ во всех возрастных группах

Месяц	Блок	Совместная деятельность воспитателя и детей ЗОЖ		Работа с родителями
		2-ая младшая и средняя группа	Старшая и подготовительная группа	

<p style="text-align: center;">Сентябрь</p>	<p>Где живут витамины?</p> <p>Цель: Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются. Рассказать о значении витаминов для здорового развития организма. Обобщить и закрепить понятия «ягоды», «овощи», «фрукты»</p> <p>Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p>	<p>Рассказ воспитателя о том, в каких овощах, фруктах и ягодах живут витамины.</p> <p>Цель: дать знание о том, что овощи и фрукты – полезные для здоровья продукты.</p> <p>Дидактические игры: «Угадай на вкус», «Найди и назови», «Чудесный мешочек».</p> <p>Цель: закреплять знание детей о пользе фруктов и овощей для здоровья человека, развивать вкусовые и тактильные ощущения.</p> <p>Аппликация «Компот из лесных ягод»</p> <p>Цель: закреплять название лесных ягод и о их пользе для нашего организма.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Магазин – «Овощи и Фрукты»», «Больница».</p> <p>Цель: закреплять знание детей о фруктах и овощах, полезных продуктах.</p> <p>Продуктивная деятельность «В нашем саду растут витамины».</p> <p>Загадывание загадок (ягоды, овощи, фрукты.)</p> <p>Просмотр презентации: «Где живут витамины?»</p>	<p>Беседы: «Где живут витамины?», «Витамины и здоровье».</p> <p>Цель: дать знания о том, в каких продуктах есть витамины и чем они полезны.</p> <p>Просмотр презентации: «Где живут витамины – А, В, С, Д?».</p> <p>Изготовление салата и сока из овощей и фруктов.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»</p> <p>Беседа: «Чем полезен шиповник?», сбор шиповника для отвара.</p> <p>Цель: дать знания о пользе шиповника для нашего организма.</p> <p>Чтение: Л. Зильберг «Полезные продукты».</p> <p>Дидактические игры: «Угадай на вкус», «Где какой витамин?»</p> <p>Цель: закреплять знание детей о пользе фруктов и овощей для здоровья человека и в каких продуктах есть витамины - А, В, С, Д.</p> <p>Продуктивная деятельность: изготовление атрибутов для сюжетно-ролевых игр.</p>	<p>Консультация</p> <p>«Какие продукты полезны для нашего организма».</p> <p>Сбор шиповника для отвара.</p>
--	---	---	--	---

Октябрь	<p>Микробы и вирусы.</p> <p>Цель: Формировать знания детей о том, что микробы и вирусы причина некоторых заболеваний. Учить детей заботиться о своем здоровье и не бояться делать прививки</p>	<p>Беседы: «Как я буду заботиться о своём здоровье», «Мы были в гостях у врача», «Как не простудится?».</p> <p>Цель: учить детей правильно заботиться о своём здоровье и не бояться посещать врачей.</p> <p>Дидактические игры: «Оденем куклу на прогулку», «Купание куклы», «Кукла заболела».</p> <p>Цель: закреплять знания детей правильно заботиться о своем здоровье</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Больница».</p>	<p>Беседы: «Где живут микробы?», «Что помогает быть здоровым?», «Почему люди болеют?»</p> <p>Цель: дать знания детей о том, что микробы и вирусы причина некоторых заболеваний.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Поликлиника».</p> <p>Дидактическая игра: «Что полезно для здоровья?»</p> <p>Цель: закреплять умения заботиться о своем здоровье.</p> <p>Ситуативные разговоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Почему нужно мыть руки после игры с животными? - Как защитить себя от микробов? - Как не простудится осенью? - Почему нужно закаляться? <p>Просмотр презентации: «Кто такие микробы?».</p> <p>Чтение: И.Семёнов «Как стать Неболейкой», С, Михалков «Про мимозу», А, Анпилов «Зубки заболели», С. Михалков «Прививка».</p>	<p>Консультация</p> <p>«Почему нужно ставить прививки?»</p>
---------	--	---	--	--

<p>Ноябрь</p>	<p>Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</p> <p>Цель: Познакомить детей с неприятностями, которые подстерегают человека, если он не выполняет правила безопасного поведения</p>	<p>Беседы: «Мы гуляем на своём участке», «Опасные игрушки», «Правила обращения с опасными предметами», «Правила поведения в группе», «На игровой площадке».</p> <p>Цель: учить детей основам личной безопасности.</p> <p>Дидактические игры: «Можно – нельзя», «Отбери предметы которые трогать нельзя».</p> <p>Цель: учить детей уметь правильно пользоваться разными предметами.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Детский сад».</p> <p>Чтение: сказки «Гуси – лебеди», «Маша и медведь».</p> <p>Опытно – исследовательская деятельность: что можно делать ножницам ,иглой и другими опасными предметами.</p>	<p>Беседы: «Почему в группе должен быть порядок», «Если вещи лежат на месте», «Как работают домашние помощники» «Правила обращения с опасными предметами» «Чтобы не было беды», «На игровой площадке».</p> <p>Цель: закреплять знания детей об основах личной безопасности и профилактики травматизма.</p> <p>Дидактические игры: «Опасные предметы», «Опасно – неопасно», «Что лишнее».</p> <p>Цель: учить детей уметь правильно пользоваться разными предметами.</p> <p>Беседа: «Как помочь себе и другу».</p> <p>Цель: учить правилам оказания первой помощи.</p> <p>Дидактические игры и упражнения: «Окажи помощь», «Что делать, если...(порезал палец и т. д.)».</p> <p>Игровые тренинги «Оказание первой помощи», «Позвони 03».</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Скорая помощь», «Травмпункт».</p> <p>Продуктивная деятельность: «Автомобиль скорой помощи».</p> <p>Чтение: А.Дмитриев «Незнакомая кошка», Г,Новицкая «Дворняжка».</p>	<p>Консультация</p> <p>«Травматизм детей в быту».</p>
----------------------	---	---	---	--

Декабрь	<p>Строение тела</p> <p>Цель: Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строения организма; формировать положительную оценку и образ себя.</p>	<p>Беседы: «Вот я какой», «Береги своё горло», «Подружись с зубной щёткой».</p> <p>Цель: дать знания о частях тела и органах чувств.</p> <p>Опыты: «Мои уши», «Наши носики».</p> <p>Цель: закреплять знания об органах чувств.</p> <p>Чтение: Н.Саксонская «Где мой пальчик», Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра», С.Прокофьева «Румяные щёчки», загадки о частях тела.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Поликлиника»</p> <p>Цель: учить детей не бояться врачей, формировать ролевые взаимоотношения.</p>	<p>Беседы: « Чтобы зубы не болели», « У кого какой нос», «Какие бывают языки».</p> <p>Цель: учить детей правильно заботиться о своём организме.</p> <p>Опыты:</p> <p>-чем мы слышим;</p> <p>-наши глаза;</p> <p>Чтение: А Анпилов «Зубки заболели», В,Ланцетти «Всё качается», С.Прокофьева «Румяные щёчки», загадки о частях тела.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Поликлиника»</p> <p>Цель: учить детей не бояться врачей, формировать ролевые взаимоотношения.</p>	<p>Консультация</p> <p>«Представления детей о здоровье и здоровом образе жизни».</p>
---------	---	---	---	---

Январь	<p>Спорт и движения</p> <p>Цель: Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни; показать важность и пользу занятий спортом для здоровья; формировать потребность в движении, стойкую привычку к спорту, занятиям физкультурой.</p>	<p>Беседы: «О пользе зарядки», «Зимние виды спорта», «Игрушки для здоровья».</p> <p>Цель: воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни</p> <p>Физкультурное развлечение «Любим спортом заниматься»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Физкультурное занятие»</p> <p>Цель: прививать , стойкую привычку к спорту, занятиям физкультурой.</p> <p>Загадывание загадок о спортивных игрушках.</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Подвижные игры и игры с спортивными предметами.</p> <p>Просмотр презентации: «Спортивные игры зимой»</p> <p>Дидактические игры: « Почини спортивную форму», « Что изменилось»</p> <p>. Игровая ситуация: «Помоги Мишке стать здоровым»</p> <p>Цель: создавать привычку к режиму, помочь ему осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы.</p>	<p>Беседы: «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой», «Почему мы двигаемся».</p> <p>Цель: воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни</p> <p>Тренинг «Обучение самомассажу»</p> <p>Чтение: В, Радченко «Твой олимпийский учебник», пословицы, поговорки, загадки о спорте, В. Суслов «Про Юру и физкультуру».</p> <p>Дидактические игры: «Угадай вид спорта», «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем».</p> <p>Цель: закреплять виды спорта.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Физкультурное занятие»</p> <p>Цель: прививать , стойкую привычку к спорту, занятиям физкультурой.</p> <p>Продуктивная деятельность: « Мы делаем зарядку»</p> <p>Просмотр презентации: «Спортивные виды игры».</p> <p>Физкультурное развлечение «Спортивная олимпиада».</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Подвижные игры и игры с спортивными предметами.</p>	<p>Консультация «В здоровом теле здоровый дух».</p> <p>Изготовление массажных дорожек.</p>
--------	--	---	--	--

Февраль	<p>Эмоции и здоровье</p> <p>Цель: Учить детей дружить, избегать ссор, находить примирение и согласие; показать детям как может меняться у человека настроение и как оно отражается на состоянии здоровья.</p>	<p>Беседы: «Всегда ли добрым быть приятно», «Как мы дружим»</p> <p>Цель: учить детей дружить, избегать ссор, находить примирение и согласие.</p> <p>Ситуативные разговоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Яне трус, но я боюсь; - Что такое доброта; - Как играют воспитанные дети. <p>Просмотр презентации:</p> <p>« Наше настроение»</p> <p>Дидактические игры:</p> <p>« Угадай, у какого какое настроение», «Сказочные герои и их настроение».</p> <p>Цель: показать детям как может меняться настроение.</p> <p>Чтение: Я.Тайц «Поезд».</p>	<p>Беседы: «Мы дружные ребята не ссоримся совсем», «Помоги себе сам», «От чего я бываю разным?».</p> <p>Цель: показать детям как может меняться у человека настроение и как оно отражается на состоянии здоровья.</p> <p>Ситуативные разговоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Добро и зло, -Страхи. <p>Просмотр презентации:</p> <p>« Наши эмоции».</p> <p>Просмотр мультфильма «Кот Леопольд».</p> <p>Дидактические игры: « Подбери эмоции», « Лабиринты».</p> <p>Цель: закреплять знания детей о эмоциях</p> <p>Чтение: З.Александрова «Шарик», Г. Ладонщиков «Я не плачу».</p>	<p>Консультация</p> <p>« Детские страхи».</p>
---------	---	---	--	--

<p>Март</p>	<p>Личная гигиена</p> <p>Цель:</p> <p>сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни, продолжать знакомить детей с правилами гигиены. Употреблять в разговорной речи названия предметов гигиены, качеств и действий.</p> <p>- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;</p> <p>Активно привлекать родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома.</p>	<p>Чтение А. Барто «Девочка чумазая»</p> <p>Цель: учить понимать и делать выводы из прочитанных произведений.</p> <p>Беседа о предметах личной гигиены.</p> <p>Цель: прививать стремление к ЗОЖ, развивать КГН, развитие памяти, речи</p> <p>Просмотр презентации “Загадки Мойдодыра” /О предметах личной гигиены/.</p> <p>Цель: закреплять умение различать и назвать предметы личной гигиены.</p> <p>Практическое упражнение «Аккуратные зайчата». Г.Лагздынь.</p> <p>Цель: продолжать учить детей аккуратно мыть руки, насухо вытирать их.</p> <p>Игра-ситуация: «Почему у кукол грязное полотенце?»</p> <p>Цель: продолжать учить детей мыть тщательно руки, учить делать выводы из поставленных ситуаций.</p> <p>Беседа-наблюдение с детьми по теме: «Учимся у старших детей умываться».</p> <p>Цель: уточнение и назначения предметов личной гигиены.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Дочки-матери» /моют в ванночке кукол/.</p> <p>Цель: знакомить детей с правилами гигиены.</p> <p>Лепка - предметы личной гигиены. Цель: закреплять знакомые приемы в лепке.</p>	<p>Чтение: Г. Зайцев «Дружи с водой», загадки и пословицы о здоровом образе жизни, С.Бялковская «Юля – чистюля».</p> <p>Беседа: "Личная гигиена" –</p> <p>Цель: Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур</p> <p>Воспитывать привычку заботиться о чистоте своего тела</p> <p>Разработать вместе с детьми «Правила Чистюли»</p> <p>Цель: Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;</p> <p>Составление рассказа о том из чего состоит здоровье (для того, чтобы дома нарисовать рисунок).</p> <p>Цель: Употреблять в разговорной речи названия предметов гигиены, качеств и действий.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Парикмахерская», «Детский доктор».</p> <p>Цель: формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, совершенствовать умение объединяться в игре.</p> <p>Изготовление коллажа «Что нам надо для умывания».</p> <p>Опытно-Экспериментальная деятельность: опыты с водой и с мылом, мыльными пузырями.</p>	<p>Консультация “Как прививать культурно-гигиенические навыки”</p> <p>Создание фото выставки «Чистые ручки».</p> <p>Цель: закрепление навыка мытья рук дома;</p> <p>рассматривание и осмысление фото детьми в группе с помощью воспитателей и игровых персонажей.</p>
-------------	--	---	--	--

<p style="text-align: center;">Апрель</p>	<p>Отношение к больному человеку</p> <p>Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть.</p>	<p>Экскурсия в медицинский кабинет детского сада.</p> <p>Беседы: «Если кто заболел», «Что мы видели в медицинском кабинете», Добрый доктор Айболит в гостях у детей».</p> <p>Цель: дать знания о том кто заботится о нашем здоровье.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Больница».</p> <p>Дидактическая игра: «Назови лишний предмет».</p> <p>Цель: закреплять знания медицинских предметах.</p> <p>Чтение: Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни».</p> <p>Дидактическая игра: «Если кто-то заболел».</p>	<p>Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.</p> <p>Цель: продолжать знакомить детей с понятием «Здоровый образ жизни». Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Больница», «Ветеринарная лечебница».</p> <p>Рисование: «Как я представляю Здоровье».</p> <p>Чтение: Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни».</p> <p>Беседа: «Мы были в гостях у врача» (кто такой врач, что он делает, какие его основные рабочие интересы.), «Как помочь больному»</p> <p>Обыгрывание ситуаций: к врачу пришел больной, у которого болит голова, нос, ухо, рука, сердце, высокая температура и т.д.</p>	<p>Консультации</p> <p>«Уход за больным ребёнком»,</p> <p>«Больной ребёнок дома и в больнице»,</p> <p>«Капризы больного ребёнка»</p>
---	--	--	---	---

Здоровая пища.

Цель: создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни - пища – это источник энергии, пищевые продукты – строительный материал для новых клеток.

Чтение: Ю. Тувим «Овощи», К. Чуковский «Федорино горе», «Мойдодыр», В.В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо».

Рисование: «В нашем саду растут витамины»,

Сюжетно-ролевая игра: «Аптека», «Магазин продуктов».

Беседа: «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Цель: закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов.

Дидактические игры: «Угадай на вкус», «Полезные продукты», «Разложи на тарелках полезные продукты».

Цель: формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе.

Сюжетно-ролевая игра: «Магазин продуктов»

Цель: развитие потребности в полезной пище.

Продуктивная деятельность:

«Овощи и фрукты полезные продукты ».

Беседы: «О здоровой пище», «Полезное – не полезное».

Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми.

Чтение: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», загадки об овощах и фруктах, Л. Зильберг «Полезные продукты», поговорки о питании,

Дидактические игры: «Чудесный мешочек», «Угадай на вкус», «Кому, что нужно» (питание), «Витаминная семья».

Ситуация: «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел».

Театрализация: «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке».

Сюжетно-ролевые игры: «Магазин продуктов», «Аптека», «Кафе», «Ресторан здорового питания».

Цель: развитие потребности в полезной пище.

Развлечение «Если ты заболел».

Беседа: Витаминный чай.

Цель: Знакомство с различными видами чая, заваривание чая.

Составление мини книжки «Полезные продукты» (закрашивание, заштриховка и вырезание)

Работа с родителями:

- Подготовить дома коллажи о здоровых продуктах питания.

<p style="text-align: center;">Июнь</p>	<p>Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья.</p> <p>Цель: Исследование влияния естественных сил природы на формировании здорового образа жизни, используя мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности, проводимых на воздухе</p> <p>формирование у детей представлений о значении природных факторов в укреплении здоровья. Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья воспитанников ДОУ.</p>	<p>Беседа «Чистота - залог здоровья»</p> <p>Чтение: К. И. Чуковский "Краденое солнце", "Мойдодыр", "У солнышка в гостях"</p> <p>Наблюдение за играми старших детей</p> <p>Игры-экспериментирования с водой, ветром, солнцем, песком</p> <p>Беседы: «Солнце, воздух и друзья – наши лучшие друзья», «Болезни грязных рук», «О пользе и вреде солнечных лучей для здоровья».</p> <p>Аппликация коллективная «Фрукты и овощи».</p> <p>Опытно-экспериментальная деятельность Игры с сухим и сырым песком «Пострапаем прянички», мокрый песок не может сыпаться струйкой в отличие от сухого.</p> <p>.Наблюдение за ветром с помощью султанчиков.</p> <p>Опыт: «Тень» (Солнечный свет повторяет движения человека, отражает фигуру человека.), «Тонет – не тонет»</p> <p>Наблюдение и беседа «Почему летит мыльный пузырь»</p> <p>Цель: стимулировать познавательную и речевую активность</p>	<p>Организация похода на лесную поляну.</p> <p>Целевая прогулка в парк "Уронило солнце лучик золотой"</p> <p>Целевая прогулка к водоему "Речное царство, прибрежное государство"</p> <p>Чтение: Ю. Тувим "Письмо ко всем детям по очень важному вопросу", О. Высоцкая "Солнце, солнце, ты откуда?", И Токмакова "Здоровым быть приятно", "Солнечные зайчики".</p> <p>Отгадывание загадок о солнце, воздухе, воде и др. природных явлениях (роса, град и т.д.)</p> <p>Театрализованная игра "Верные друзья ЗОЖ"</p> <p>Аппликация и рисунки на тему "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья"</p> <p>Игры-экспериментирования с водой, воздухом, ветром, солнцем, песком, грязные и чистые руки.</p>	<p>Совместные рисунки детей и родителей к проекту "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья"</p> <p>Папка - передвижка "Растим здорового ребенка"</p> <p>Консультация "О летнем отдыхе детей"</p> <p>Стенд "Доктор Айболит" - информация на тему "Ребенок на даче"</p> <p>Анкетирование родителей на тему "Роль природных факторов в укреплении здоровья детей"</p>
--	--	--	--	--

Июль	<p>Здоровье и природа</p> <p>Цель: формировать представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды; познакомить с лекарственными растениями и использование их в целях профилактики некоторых заболеваний.</p>	<p>Кукольный театр « Какой гриб лучше?»</p> <p>Цель: закреплять представления об опасных для здоровья человека грибах.</p> <p>Беседа: «Люби и береги природу», «Ядовитые грибы и ягоды»</p> <p>Цель: учить детей заботиться о своём здоровье.</p> <p>Беседа: «Растения вокруг нас . Деревья и кустарники»</p> <p>Цель: формировать представления детей о значении деревьев и кустарников для здоровья человека (плоды).</p> <p>Дидактическая игра:</p> <p>«Ведьмин суп», «Съедобный грибок положи в кузовок».</p> <p>Цель: учить отличать съедобные грибы от ядовитых.</p>	<p>Кукольное представление « Как природа помогает нам здоровыми быть»</p> <p>Беседа: « Лекарственные растения»</p> <p>Цель: формировать представления детей о лекарственных свойствах растений.</p> <p>Чтение: загадки о грибах</p> <p>Беседа: «Дары леса»</p> <p>Цель: закреплять знания детей о ядовитых ягодах и грибов.</p> <p>Дидактическая игра: «Узнай по вкусу» (ягоды)</p> <p>Чаепитие с вареньем</p>	<p>Статьи в родительский уголок «В союзе с природой», «Как лечат деревья».</p> <p>Консультация «Лечение без лекарств – учимся общаться с деревьями».</p>
-------------	--	---	--	--

Август	<p>Строение тела.</p> <p>Цель: уточнить у детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств.</p>	<p>Дидактические игры:</p> <p>«Запомни движение», «Посылка от обезьянки»,</p> <p>Беседа: «Что я знаю о себе?»</p> <p>Цель: формировать элементарные представления детей об организме человека.</p> <p>Чтение: К.И.Чуковский «Жил на свете человек», обсуждение «Как не попасть в скрюченный город».</p> <p>А.Пиль «Моё тело».</p> <p>Подвижные игры с бегом и прыжками.</p>	<p>Опытно-исследовательская деятельность – определение частоты сердечных сокращений до и после бега; определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши, попрыгать, побегать не сгибая коленей, взять предмет одной рукой с зажатыми в кулачки пальцами. Чтение: Е. Пермяк «Про нос и язык», С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», «Один и два», Г. Зайцев , загадки.</p> <p>Рассматривание фотографий и иллюстраций детей разного возраста, обращая внимание на изменение их роста, для того чтобы прийти к выводу: чтобы вырасти большим и крепким, сильным и здоровым, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.</p> <p>Игровая ситуация – это письма от «Здоровяка», дети решают (сравнивают, анализируют) по содержанию письма, кого можно назвать здоровым, крепким и красивым, и делают вывод, что распорядок дня (режим) и его выполнение помогает быть такими.</p> <p>Беседа «Одежда и здоровье»</p> <p>Цель: познакомить с понятием температуры тела человека и опасностями переохлаждения и перегрева.</p> <p>Подвижная игра «Сделай статую», образы берем с иллюстраций древнегреческих скульптур.</p> <p>Дидактические игры: «Определение на ощупь», «Определи по звуку, запаху».</p>	<p>Консультации для родителей «Точечный массаж»,</p> <p>«Крупная польза мелкой моторики».</p> <p>Игровой практикум «Массаж в игровой форме»</p>
--------	---	--	---	---

Глоссарий

Здоровье (по Уставу ВОЗ) – состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезни.

Критерии здоровья – отсутствие болезни; нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда», полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни; способность к полноценному выполнению социальных функций.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ – в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение – важнейшее условие организации педагогического процесса ДООУ. В более узком смысле слова – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействия детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели, критериальной оценки результатов. Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей; педагогов и родителей. Цель ЗСТ в ДООУ применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику д/с и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи,

связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно ко взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Сопровождение - это система профессиональной деятельности, направленная на создание социально-психологических условий для успешного воспитания, обучения и развития ребенка на каждом возрастном этапе.

Виды ЗСТ в дошкольном образовании – классификация ЗСТ по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в д/с

1. Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, реализация которых осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДООУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

3. Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психологическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника.

5. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов ДООУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

6. Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДООУ.

Принципы ЗСТ в дошкольном образовании – основные идеи, на которых базируются ЗСТ. К ним относится обобщенная группа принципов:

- Гуманизации – ведущий принцип образования, предполагающий приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогического процесса ДООУ;

- Учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка – необходимость использования первичной диагностики здоровья и валеологической культуры дошкольников, а также учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса;

- Учета и развития субъективных качеств и свойств ребенка в ходе воспитания и обучения, что означает соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретный вид деятельности, активности, инициативности и самостоятельности, своеобразия и характера жизненного опыта, а также поддержания этих качеств и свойств детской деятельности;
- Субъект - субъектного взаимодействия в педагогическом процессе, что предполагает свободу высказываний и поведения ребенка в разных формах организации педагогического процесса, проявление взаимных оценок и суждений взрослого и ребенка по разным поводам, воспроизведение по ходу такого взаимодействия индивидуального опыта, недопущения насильственных, жестких мер, ограничивающих порывы и желания ребенка.
- Педагогической поддержки – педагог должен помогать ребенку, испытывающему те или иные затруднения в процессе решения задач воспитания и обучения. Основной задачей для воспитателя становится решение совместно с ребенком сложной ситуации адекватными, приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами. Основным критерий данного принципа – удовлетворенность дошкольника самой деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности и дискомфорта.
- Профессионального содружества и сотворчества – обязательное профессиональное взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего педагогического процесса, тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьесобогащения;
- Систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса – систематическая работа 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;
- Синкретичности – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьесобогащения в условиях педагогической технологии, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявить себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.