

**МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.УЛАН-УДЭ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 96 «КАЛИНКА» Г.УЛАН-УДЭ**

670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32а
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20 e-mail: mbdou96@ulan-ude-eg.ru

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
Протокол № 1
от 02.09.2019 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий

/Шангина Т.В./

расшифровка подписи

Приказ №101/3 от 03.09.2019г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Управляющего
Совета

Рангин Р.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ЛЕСЕНКА ЗДОРОВЬЯ»

Улан-Удэ

2019г.

Содержание

№	Разделы программы	стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1.	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ	4
1.1.2.	ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.	7
1.2.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.	10
1.2.1.	ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА.	10
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
2.1.	ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДОВ В РАЗВИТИИ МОТИВАЦИИ И СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ.	15
2.2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	16
2.3.	ТРАДИЦИОННЫЕ СОБЫТИЯ, ПРАЗДНИКИ, МЕРОПРИЯТИЯ, ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ПРОГРАММОЙ.	27
2.4.	СТРУКТУРА ПЛАНИРОВАНИЯ	28
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	30
3.1.	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.	30
3.2.	МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ.	31
3.3.	СЕТЕВОЕ, СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ ВОСПИТАННИКОВ	39
4.	ЛИТЕРАТУРА	39

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по здоровьесбережению «Лесенка здоровья» разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- ❖ Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ;
- ❖ Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- ❖ Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049- 13»);
- ❖ Устав ДОУ

В условиях развития современного общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление дошкольников является одной из первоочередных задач, стоящих перед государством.

Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев заболеваний на состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

По итогу проведенного анализа в детском саду доля полностью здоровых детей составляют 32%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья дошкольников прогрессивно ухудшается. Таким образом, одним из важных направлений работы детского сада, является здоровьесбережение воспитанников.

Педагогический коллектив дошкольного учреждения четко определил пути своего дальнейшего развития, одним из которых стала работа детского сада по укреплению и сохранению здоровья дошкольников.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в рамках части программы, формируемой участниками образовательных отношений, коллективом детского сада разработана рабочая программа по здоровьесбережению дошкольников «Лесенка здоровья». Рабочая программа дополняет, расширяет содержание обязательной части основной образовательной программы (далее-ООП) по направлению физическое развитие дошкольников, в части сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Разрабатывая программу «Лесенка здоровья», коллектив стремился к тому, чтобы система здоровьесбережения включала в себя инновационные формы и методы работы с дошкольниками, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания детей, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась воспитанникам и их родителям.

Рабочая программа направлена на воспитание основ культуры здоровья детей, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить четкие представления об основах здоровьесбережения, но и иметь стойкие навыки и привычки по охране и укреплению здоровья. Отличительная особенность программы состоит в ее практической значимости: вовлечение детей и родителей в здоровьесберегающую деятельность; реализация индивидуального подхода к воспитанию дошкольников; создание условий для укрепления здоровья воспитанников детского сада, формирование представлений о здоровом образе жизни.

Рабочая программа построена с учетом принципов, технологий построения образовательного процесса применяемого в обязательной части ООП, которая разработана на основе примерной образовательной программы «Вдохновение» под ред. В.К. Загвоздкина, И.Е. Федосовой.

При разработке программы использовалась парциальная программа «Здравствуй!» под редакцией М.Л. Лазарева, а также иные пособия, которые подробно представлены в разделе 4. Кроме того, использовался материал из практического опыта работы педагогов МБДОУ детский сад №96 «Калинка».

Освоение рабочей программы осуществляется во всех возрастных группах учреждения (начиная со 2 младшей группы 3-4 года), с учетом возрастных особенностей и интересов воспитанников и реализуется ежедневно.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы.

Цель: сохранение и укрепление здоровья воспитанников детского сада, формирование у детей возраста представлений о здоровом образе.

Задачи:

- Создавать условия для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.
- Развивать основные физические качества: скорость, силу, выносливость, реакцию, координацию, прыгучесть, гибкость.
- Знакомить воспитанников с правилами личной гигиены.
- Формировать навыки ухода за телом.
- Создать условия для закаливания, дав ребенку возможность самому решать, как закалять организм.
- Формировать негативные отношения к вредным привычкам.
- Знакомить с правилами здорового питания.

Принципы и подходы к формированию программы.

Программа направлена на создание условий и реализацию подходов в дошкольном образовании, соответствующих современному уровню развития знаний и опыта в изучаемой области. Программа рассматривает образовательный процесс в дошкольной организации как комплексный процесс развития ребенка, его физической, когнитивной, социальной, эмоциональной и других составляющих единое целое систем. Образовательная деятельность по программе требует учета как биологических факторов развития, так и факторов окружающей среды, в том числе социокультурного контекста развития ребенка.

Программа уделяет повышенное внимание как разнообразным аспектам окружающей среды, в которой развивается ребенок, так и качеству межличностного взаимодействия в образовательном процессе. Программа способствует формированию у участников образовательных отношений адекватных образов ребенка, педагога и образовательной системы, системы ожиданий, оценок и самооценок, поскольку они непосредственно отражаются на том, что реально происходит в семье и детском саду. Решающим для обеспечения качества образовательной деятельности по программе является обеспечение качества процесса межличностного взаимодействия, за управление и модерацию которого несут ответственность взрослые.

В соответствии с этим обязательная часть и части формируемой участниками образовательных отношений основной образовательной программы построены на следующих принципах:

1. Признание разнообразия детства.

2. Принцип эмоционального благополучия.
3. Принципы содействия, сотрудничества и участия.
4. Принцип обогащения (амплификация) развития через поддержку детской инициативы и интересов.
5. Принцип возрастной адекватности образования.
6. Принцип обучения на примере поведения взрослого.
7. Принцип поддержки игры во всех ее видах и формах.
8. Принцип поддержки любознательности и исследовательской активности.
9. Принцип признания права на ошибку.
10. Принцип вариативности форм реализации Программы и гибкости планирования.
11. Принцип преемственности с начальным общим образованием.
12. Принцип совместного действия, сотрудничества.
13. Принцип дифференциации

В соответствии с ключевыми принципами обязательной и вариативной части формируемой участниками образовательных отношений ООП ребенок является активным участником, субъектом образовательных отношений. Он вступает во взаимодействие со взрослыми, участвует в процессах познания окружающего социального и предметного мира. Задача взрослых — создать богатую стимулами развивающую социальную и материальную образовательную среду, обеспечить психологическое и физическое благополучие и хорошее самочувствие детей, создать атмосферу принятия, уважения и любви для каждого ребенка.

В программу входят не только оздоровительные, но и познавательные элементы образовательной деятельности, способствующие воспитанию личности ребенка. При этом содержание программы, включающее в себя обширный сказочный материал, отражает и формирует внутренние потребности физиологического, психологического и личностного роста детей. С целью реализации главных идей программы основное внимание уделено сохранению естественного психического развития ребенка, построению прочного фундамента жизнеутверждающей, созидющей и творческой личности. У ребенка-дошкольника формируется позиция признания ценности здоровья, что позволяет кардинально перестроить мотивационное ядро личности, создать систему установок на здравосозидание не только по отношению к собственному «Я», но и по отношению к миру.

Особую роль в программе играет музыка, которая является не дополнительным материалом, а интегральной основой программы, позволяющей организовать межфункциональный тренинг организма ребенка.

1.1.2. Характеристики особенностей развития детей.

Примерные показатели развития	Характеристики в соответствии с возрастом			
	3-4 года	4-5 лет	5-7 лет	6-7 лет
Ведущая потребность ребенка	Потребность в общении, уважении, признании самостоятельности ребенка	Познавательная активность	Потребность в общении	Потребность в общении
Ведущая функция	Восприятие	Наглядно-образное мышление	Воображение	Воображение, словесно-логическое мышление
Ведущая деятельность	Партнерская со взрослыми; индивидуальная с игрушками, игровое действие.	Строительно-конструктивные игры; Развитие сюжетно-ролевой игры	Развитие сюжетно-ролевой игры, усложнение игровых замыслов, длительные игровые объединения; строительно-конструктивные игры; значимы - игры с правилами.	Длительные игровые объединения, умение согласовывать свое поведение в соответствии с ролью
Отношение со взрослыми	Ситуативно-деловое: взрослый — источник способов деятельности, партнер по игре и творчеству	Внеситуативно-деловое: взрослый – источник информации	Внеситуативно-деловое + внеситуативно-личностное: взрослый – источник информации + собеседник.	Внеситуативно-личностные: взрослый – источник эмоциональной поддержки
Отношения со сверстниками	Эмоционально-практическое: сверстник малоинтересен	Ситуативно-деловое: сверстник интересен как партнер по сюжетной игре	Ситуативно-деловое: углубление интереса как к партнеру по играм, появление предпочтений в общении.	Внеситуативно-деловое: собеседник, партнер по деятельности
Эмоции	Резкие переключения; эмоциональное состояние зависит от физического комфорта	Появление элементов самоконтроля, проявляются элементы эмоциональной отзывчивости.	Преобладание ровного оптимистичного настроения.	Развитие высших чувств; формирование самооценки посредством оценки окружающих; ребенок начинает осознавать свои переживания
Способ	Экспериментирование,	Экспериментирование,	Общение со взрослым,	Самостоятельная деятельность,

познания	конструирование	конструирование	сверстником, самостоятельная деятельность, экспериментирование.	познавательное общение со сверстниками и взрослыми
Объект познания	Непосредственно окружающие предметы, их свойства и назначение.	Предметы и явления непосредственно не воспринимаемые.	Предметы и явления непосредственно не воспринимаемые, нравственные нормы.	Причинно-следственные связи между предметами и явлениями
Восприятие	Восприятие сенсорных эталонов (цвет, форма, размер).	Восприятие сенсорных эталонов, свойств и качеств предметов.	Знания о предметах и их свойствах расширяются (восприятие времени, пространства), организуются в систему и используются в различных видах деятельности.	Знания о предметах и их свойствах расширяются (восприятие времени, пространства), организуются в систему и используются в различных видах деятельности
Внимание	Непроизвольное; быстро переключается с одной деятельности на другую. Удерживает внимание 5-10 мин. Объем внимания 3-4 предмета	Непроизвольное внимание, зависящее от интереса ребенка, развиваются устойчивость и возможность произвольного переключения. Удерживает внимание 10-15 мин. Объем внимания 4-5 предметов.	Начало формирования произвольного внимания. Удерживает внимание 15-20 мин. Объем внимания 8-10 предметов.	Развитие произвольности внимания. Удерживает внимание 25-30 мин. Объем внимания 10 предметов.
Память кратковременная. Объем памяти 3-4 предмета из 5	Непроизвольная (эмоционально окрашенная информация); Преобладает узнавание, а не запоминание; кратковременная. Объем памяти 3-4 предмета из 5, 1-2 действия.	Кратковременная, эпизодическое запоминание зависит от вида деятельности. Объем памяти 4-5 предмета из 5, 2-3 действия	Развитие целенаправленного запоминания. Объем памяти 5-7 предметов из 10, 3-4 действия.	Развитие целенаправленного запоминания. Объем памяти 6-8 предметов из 10, 4-5 действий Развитие долгосрочной памяти.

Мышление	Переход от наглядно-действенного к наглядно-образному мышлению (переход от действий с	Наглядно-образное. Развитие способности выстраивать элементарные умозаключения.	Наглядно-образное, начало формирования логического мышления.	Элементы логического развиваются на основе наглядно-образного; развитие элементов
	предметами к действию с образами: предметы — заместители, картинки). Развитие способности выстраивать элементарные умозаключения.			абстрактного мышления.
Воображение	Репродуктивное (воссоздание репродукции знакомого образа).	Репродуктивное, появление творческого воображения	Развитие творческого воображения.	Переходит во внутреннюю деятельность, развивается словесное творчество (стихи, дразнилки).
Условия успешности	Разнообразие окружающей среды; партнерские отношения со взрослыми.	Контролирующая функция речи. Повышенная познавательная активность. Появление элементов творческого воображения в сюжетной игре. Появление элементов произвольности поведения (умение подчинять свое поведение правилам в игре). Появление внеситуативно - личностной формы общения с взрослым.	Собственный широкий кругозор, хорошо развитая речь. Формирование коммуникативных умений и навыков.	Собственный кругозор, умелость в каком-либо деле.

Новообразования	Самопознание; усвоение первичных нравственных норм	1. Появляется интерес к другому ребенку как к своему отражению. Чаще видит в другом отрицательные черты. Происходит рефлексия своих поступков через реакцию другого ребенка. 2. Появление осознанности собственных действий.	Планирующая функция речи. Предвосхищение результата деятельности. Внеситуативно-деловая форма общения со сверстником. Начало формирования высших чувств (интеллектуальные, моральные, эстетические).	Внутренний план действий. Развитие произвольности всех психических процессов. Возникновение соподчинения мотивов: общественные мотивы преобладают над личными. Возникновение первой целостной картины мира. Появление учебно-познавательного мотива,
				формирование внутренней позиции школьника
Особенности возраста	Кризис 3-х лет	Познавательная активность	1. Проявление элементов произвольности всех психических процессов. 2. Общение с взрослыми внеситуативно-личностное. 3. В общении со сверстником происходит переход от ситуативно-деловой формы внеситуативно-деловой. 4. Проявление творческой активности во всех видах деятельности. Развитие фантазии. 5. Половая идентификация.	1. Проявление произвольности всех психических процессов. 2. Ведущей продолжает оставаться игровая деятельность. Учебная деятельность школьного типа еще не сформирована. 3. Переход к младшему школьному возрасту. Формируется внутренняя позиция школьника. 4. Проявление кризиса 7 лет (капризы, демонстративное поведение). 5. Повышенная чувствительность. 6. Полное доверие взрослому, принятие точки зрения взрослого. Отношение к взрослому как к единственному источнику достоверного знания.

1.2. Планируемые результаты

1.2.1. Целевые ориентиры освоения программы. Педагогическая диагностика.

По итогу освоения программы выделяются следующие целевые ориентиры:

- ребенок получает радость и осознает пользу от движения, мотивирован на занятия физкультурой и спортом, на поддержание здорового образа жизни;
- осознает собственную ответственность за здоровье и хорошее самочувствие; способность регулировать напряжение и расслабление, справляться со стрессом;
- овладевает основами здорового и безопасного образа жизни, личной гигиены

Показателями эффективности программы являются:

1. Снижение заболеваемости воспитанников детского сада.
2. Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
3. Развитие основных психических процессов.
4. Использование полученных знаний и сформированных умений по здоровьесбережению в повседневной жизни.

Педагогическая диагностика.

Реализация рабочей программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, что предполагает непрерывный процесс наблюдения, а также учета критериев и показателей.

Суть педагогической диагностики заключается в том, что при оценке индивидуального развития воспитанников мы соблюдаем два основополагающих принципа:

- не присваиваем критериям развития ребенка числовую характеристику;
- не сравниваем индивидуальные достижения воспитанников между собой.

Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми;

- игровой деятельности;
- познавательной деятельности;
- проектной деятельности;
- художественно-творческой деятельности;
- физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Для проведения педагогической диагностики обязательной части ООП используются карты развития от 3 до 7 лет.

Для части формируемой участниками образовательных отношений разработаны дополнительные оценочные листы для карт развития, позволяющие наблюдать динамику освоения воспитанниками содержания части формируемой участниками образовательных отношений в части расширения представлений по здоровьесбережению. Дополнительные оценочные листы карт развития включают в себя следующие критерии.

Направление развития	Критерии
Физическое развитие	Ребенок: - проявляет интерес к занятиям физкультурой и спортом, понимает необходимость поддержания здорового образа жизни; - осознает собственную ответственность за здоровье и хорошее самочувствие; - демонстрирует способность регулировать напряжение и расслабление, справляться со стрессом; - владеет основами здорового и безопасного образа жизни, личной гигиены.

Процесс формирования здоровьесобудующей деятельности и становления здоровой личности ребенка построен на диагностике основных психологических и физических параметров, разработанной

редакторами программы «Здравствуй!». Особенность этой диагностики состоит в том, что в ее проведении принимает активное участие сам ребенок. Интегральная диагностика осуществляется дважды - в сентябре и мае каждого учебного года.

1-й этап — первичная диагностика (сентябрь).

2-й этап — оздоровительный тренинг (октябрь - апрель).

3-й этап — вторичная диагностика (май).

4-й этап (осуществляется в семье) - летняя оздоровительная работа.

На 1-м этапе проводится обследование состояния здоровья каждого ребенка в группе. Информация заносится в индивидуальный паспорт здоровья. Организаторами обследования выступает врач или медицинская сестра, но участие в нем принимают воспитатели группы и инструктор по физической культуре.

На 2-м этапе педагог и специалисты детского сада организуют оздоровительные мероприятия, формируя у ребенка мотивацию здоровья и навыки здорового поведения.

На 3-м этапе проводятся повторные диагностические исследования.

На 4-м этапе организуется летняя оздоровительная работа, которая может осуществляться как в домашних условиях, так и на отдыхе (на даче, на курорте и т. д.).

Кроме того, здоровьесберегающее направление развития дошкольников оценивается по критериям снижения уровня заболеваемости воспитанников. Данную оценку осуществляет медицинский работник, который определяет показатели заболеваемости и изменения в общем самочувствии воспитанников.

II. Содержательный раздел

2.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Использование современных образовательных технологий и методов в развитии мотивации и способностей детей.

Включение основ здоровьесбережения в воспитательно-образовательный процесс осуществляется на протяжении всего периода получения воспитанниками дошкольного образования в детском саду и продолжается родителями воспитанников в домашних условиях.

Организованная образовательная деятельность в детском саду в рамках реализации обязательной части ООП организуется в форме детского совета и функционирования творческих мастерских.

Освоение содержания образования по здоровьесбережению у дошкольников в части формируемой участниками образовательных отношений происходит по той же модели в ежедневном режиме. Несмотря на то, что в программе обозначены примерные темы совместной оздоровительной работы, они могут быть видоизменены. Соблюдая принцип баланса инициатив, педагоги и родители могут предложить другую тему для обсуждения и работы. Итоговое решение о выборе темы принимается детьми.

Работа с детьми по сохранению и укреплению здоровья в рамках реализации программы «Лесенка здоровья» осуществляется не только воспитателями, но и специалистами детского сада, при чем роль специалистов носит координирующую функцию. Содержание программы имеет комплексный характер и позволяет всем специалистам детского сада органично включиться в совместную работу.

Особую роль в курсе играет музыка, которая является не дополнительным материалом, а интегральной основой всего курса, позволяющей организовать межфункциональный тренинг организма ребенка.

Программа предусматривает еженедельное включение элементов оздоровления в занятия воспитателей и специалистов. Воспитатели, специалисты детского сада и родители воспитанников используют не только традиционные формы и методы работы с детьми, но и нетрадиционные технологии обучения воспитанников здоровому образу жизни:

- Проблемно – игровые (игротренинги и игротерапия) моменты;
- Коммуникативные игры, в которые входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия;
 - гимнастика для глаз;
 - общеразвивающие упражнения;
 - массаж или самомассаж (спины, рук, ног);

- коммуникативные игры;
- упражнения для коррекции осанки;
- подвижные игры;
- пальчиковые игры;
- речевые игры с музыкальными инструментами;
- психогимнастические этюды;
- физкультминутки;
- психологические упражнения;
- дыхательные упражнения.

2.2. Содержание программы

В роли организаторов оздоровительной работы выступает музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатель по изобразительной деятельности. Основной задачей педагогов и родителей является динамика детской мотивационной сферы в области здоровьесбережения.

В программе используется особый род деятельности - оздоровительная или здоровьесоблюдающая деятельность и особый вид мотивации - мотивация здоровья. При этом, учитывая, что ведущей (предопределяющей психическое развитие) деятельностью ребенка-дошкольника является игра, здоровьесоблюдающая деятельность проводится в игровой форме, путем включения элементов здоровьесбережения в образовательную, совместную и самостоятельную деятельность дошкольников.

В программе широко используется метод музыкальной психорегуляции дыхания, предполагающий постоянный дозированный эмоционально-дыхательно-двигательный тренинг ребенка в течение всего года. Для осуществления данного метода в работу включаются предлагаемые парциальной программой «Здравствуй!» песни (вокальные номера).

Каждая песня представляет собой цветоинтонационную гимнастику на специально разработанном нотном стане с цветными нотками. В процессе пения ребенок производит вертикальные перемещения тела (садится и встает), соответствующие рисунку мелодии. Это позволяет формировать внутренний музыкальный слух и музыкальное интонационное мышление. Кроме того, каждая песня сопровождается рисованием. Таким образом, данный элемент программы может быть использован каждым специалистом и воспитателем.

При реализации программы используется комплекс мероприятий с детьми, включающий сказки, песни, рисунки, ритуалы и игры. Основными персонажами сказок являются герои-здоровячки. Каждая сказка - это игра,

направленная на раскрытие того или иного психофизиологического качества одной из семи функциональных сфер личности.

Структурно материал программы представлен в виде модели цветка здоровья, любой лепесток которого - это одна из сфер жизнедеятельности ребенка. Каждый «лепесток», являясь отдельной темой, изучается в течение целого месяца. Таким образом, за учебный год (с октября по апрель) дети осваивают все основные темы программы и закрепляют их в мае на празднике здоровья - Здравиаде.

В процессе реализации программы осуществляется функциональный круглогодичный тренинг организма ребенка. С целью социального подкрепления изучаемого материала проводится цикл игр - праздников в течение всего учебного года.

Структура и организация здоровьесберегающей деятельности

Элементы здоровьесбережения, проводимые в течение каждой недели:

1. Беседы о здоровье— 10—15 минут.
2. Вокально-двигательный фрагмент музыкального занятия 10 минут.
3. Цветомузыкальный фрагмент занятия по изобразительной деятельности — 10 минут.
4. Вокально-двигательный фрагмент занятия по физкультуре 10 минут.
5. Звукодвигательные пятиминутки на утренней зарядке и на прогулке (ежедневно).
6. Вокальная пятиминутка после обеда (ежедневно).

Содержание может варьироваться и видоизменяться. Дополнительно применяются такие упражнения, как:

- гимнастика для глаз; общеразвивающие упражнения; массаж или самомассаж (спины, рук, ног); фонетические упражнения; коммуникативные игры; упражнения для коррекции осанки; подвижные игры; пальчиковые игры;
- речевые игры с музыкальными инструментами; психогимнастические этюды; физкультминутки; психологические упражнения; дыхательные упражнения.

Виды оздоровительной работы:

№	Вид оздоровления	Регулярность	Кто проводит
1	Включение в музыкальные занятия элементов здоровьесбережения	1 -2 раза в неделю	Музыкальный руководитель
2	Оздоровительные паузы	Ежедневно	Воспитатель
3	Физкультурные занятия	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
4	Утренняя зарядка	Ежедневно	Инструктор по

			физической культуре Воспитатель
5	Корригирующая гимнастика	По расписанию	Инструктор по физической культуре
6	Закаливающие процедуры	Ежедневно	Воспитатель
7	Тонизирующие и витаминизированные напитки	По расписанию	Медицинская сестра
8	Психологический тренинг	По расписанию	Психолог, воспитатель
9	Пальчиковая гимнастика	Еженедельно	Воспитатель
10	Игры здоровья «Здравиада»	2 раза в год	Воспитатель Инструктор по физической культуре
11	Родительские семинары	Ежемесячно	Воспитатель
12	Диагностики здоровья	3 раза в год	Медицинская сестра, воспитатель
13	Праздники	Ежемесячно	Воспитатель
14	Оздоровительные занятия для сотрудников	Ежемесячно	Инструктор по физкультуре
15	Консультативно-оздоровительные занятия для родителей	Ежемесячно	Воспитатель, медицинская сестра Инструктор по физической культуре
16	Творческие занятия по художественно-продуктивной деятельности с элементами здоровьесбережения	Еженедельно	Воспитатель

Типы совместной оздоровительной деятельности.

Основной тип. Содержит познавательный материал в виде сказок о здоровье в сочетании с практическими заданиями, которые определяют минимальное время, необходимое для обучения.

Большое внимание на этом занятии уделяется музыкальному материалу. Материал рассматривается в рамках изучения выбранной детьми темы, либо во 2 половине дня в процессе совместной деятельности.

Дополнительные типы.

Музыкальный. Предполагает доучивание музыкального материала - песен и звуковых упражнений. Элемент включается в основное занятие музыкального руководителя.

Изобразительный. Предусматривает визуализацию разученного материала в виде рисунков и путем изготовления пособий. Содержание включается как элемент в занятие педагога по изобразительной деятельности.

Двигательный. Включает материал для закрепления и развития двигательных навыков ребенка. Содержание включается как элемент в занятие инструктора по физкультуре.

Практическими результатами работы могут стать:

1. Книга рисунков ребенка.
2. Книга сказок ребенка.
3. Аудиодиск с записью песен и стихов в исполнении ребенка.
4. Прирост показателей психического и физического развития, включая мотивацию здоровья.
5. Улучшение состояния здоровья.
6. Повышение уровня знаний о своем здоровье и об окружающем мире.
7. Навыки по самооздоровлению и самообслуживанию.

Примерный тематический план:

1 тематический блок «Веселые движения»

Цель	Оптимизировать двигательную активность ребенка, формировать у него двигательную мотивацию.	
Задачи	Знания	Знать семь двигательных качеств.
	Качества	Улучшать показатели двигательной функции.
	Навыки	Имитировать движения животных. Оценивать развитие своих двигательных качеств. Ежедневно делать зарядку, заниматься гимнастикой.

2 тематический блок «Цветок здоровья»

Цель	Формировать у ребенка цельные представления о себе как о члене семьи.	
Задачи	Знания	Знать, что рождение человека связано с соединением мужского и женского семени. Знать генеалогическое древо семьи. Осознавать свою половую принадлежность.
	Качества	Любить своих родственников.
	Навыки	Уметь играть. Уметь защищать девочек (для мальчиков). Уметь создать уют (для девочек).

Третий тематический блок «Волшебное зеркальце»

Цель		Научить ребенка любить себя, свой организм и окружающих людей.
Задачи	Знания	Знать, что от хороших или плохих слов зависит собственное здоровье и здоровье окружающих. Знать основные части тела.
	Качества	Иметь физиологическую, познавательную и социальную мотивацию здоровья. Повышать самооценку.
	Навыки	Уметь проводить психологическую самодиагностику. Изучать себя и свой организм. Изучать окружающих людей. Следить за своей речью, не произносить плохих слов. Рисовать.

Четвертый тематический блок «Полезная еда»

Цель	Научить ребенка осознанно подходить к питанию.	
Задачи	Знания	Знать, что часто рекламируют не самые полезные продукты. Знать отличия полезных и вредных продуктов.
	Качества	Улучшать функцию пищеварения.
	Навыки	Научиться противостоять телевизионной рекламе. Освоить ритуал приема пищи. Уметь готовить некоторые блюда.

Пятый тематический блок «Чудо-нос»

Цель	Улучшить функции внешнего дыхания.
Задачи Знания	Знать, что дыхание — основа жизни. Знать функции носа. Знать, что сигаретный дым вреден для здоровья.
Качества	Улучшать основные показатели функции внешнего дыхания.
Навыки	Освоить семь способов дыхательной гимнастики. Освоить технику психологического дыхательного настроя. Освоить дыхательные игры.

Шестой тематический блок «Вода и мыло»

Цель	Обучить ребенка способом профилактики инфекционных заболеваний и основным гигиеническим навыкам.												
Задачи	Знания	Знать о существовании микробов. Знать о прямом и непрямом пути передачи инфекции.											
	Качества	Повышать иммунитет (снизить количество дней по простудным заболеваниям).											
	Навыки	Правильно	мыть	руки.	Уметь	ухаживать	за	своей	кожей.	Проводить	закаливающие	процедуры.	Владеть
		простейшими приемами самомассажа. Уметь пользоваться личными вещами.											

Седьмой тематический блок «Целебные звуки»

Цель	Научить ребенка петь и хорошо говорить.
------	---

Задачи	Знания	Знать основные звуки родного языка.
	Качества	Чисто петь. Иметь хорошее чувство ритма. Иметь четкую дикцию. Повышать эмоциональный тонус.
	Навыки	Уметь слушать звуки окружающей природы. Уметь сочинять песни. Проводить голосовую диагностику. Петь в хоре, участвовать в детских операх.

Для удобства усвоения материала каждая тема персонифицирована сказочным героем определенного цвета, соответствующего цвету радуги.

Персонажи программы

<i>Функциональная сфера</i>	<i>Персонаж</i>	<i>Цвет</i>	<i>Месяц</i>
Двигательная	Огник	Красный	Октябрь
Репродуктивная (семья)	Орси	Оранжевый	Ноябрь
Интеллектуальная	Яник	Желтый	Декабрь
Пищеварительная	Ростик	Зеленый	Январь
Дыхательная	Йоник	Голубой	Февраль
Защитно-адаптационная	Капелья	Синий	Март
Вокально-речевая	Вита	Фиолетовый	Апрель
Личностный уровень	Здравик	Белый	-
Личностный уровень	Фырка	Черный	

Методология сказочного материала

Сказки написаны в соответствии с методологией формирования познавательной мотивации здоровья.

Основными героями сказок являются здоровячок Здравик, хлюпик Фырка и семь юных учителей здоровья, каждый из которых обучает тренингу одной из ведущих функций или жизнедеятельности организма ребенка.

Здравик — идеал здоровья, к которому должен стремиться ребенок. По замыслу сказок каждый ребенок, при условии усердных занятий своим здоровьем, может превратиться в здоровячка Здравика (если это мальчик) или Здравичку (если это девочка). СобираТЕЛЬНЫЙ образ здоровячка Здравика символизирует перечень реально достигнутых качеств здоровой личности (противоположных отрицательным качествам и умениям Фырки). Фырка — бывший здоровячок Акрыф, который, понюхав дым сигареты, был заколдован черным магом Наркотикусом в хлюпика. Фырка олицетворяет все нездоровые привычки и качества, и умения. СобираТЕЛЬНЫЙ образ хлюпика Фырки символизирует перечень реальных проблем, которые необходимо решать ребенку на пути к достижению здоровья.

В первой части книги сказок для детей Фырка персонифицирует проблемы в области режима дня и вида питания.

Во второй части книги сказок для детей Фырка персонифицирует проблемы в области дыхания. В третьей части книги - проблемы в области иммунитета и метеозависимости. В четвертой части книги для детей Фырка персонифицирует проблемы в области речи, пения и общей музыкальности. Задача Здравика и юных учителей здоровья - сделать Фырку здоровым. По окончании курса Фырка вновь становится здоровячком Акрыфом.

Герои сказок - юные учителя здоровья - собираТЕЛЬНЫЙ образ учителей, которые обучают ребенка способам решения проблем, связанных со здоровьем, и способам формирования здоровой личности. Юные учителя здоровья посланы на планету Здоровья Космическим Советом (силы Космоса - силы природы), который организует весь процесс оздоровления на планете. Юные учителя здоровья должны исцелить хлюпика Фырку и спасти этим планету от болезней и разрушений. В процессе работы с материалом сказок ребенок должен догадаться, что планета Здоровья — это Земля, здоровячки — все люди, которые занимаются своим здоровьем, а Фырка и другие хлюпики — это люди, у которых есть вредные привычки. Но при этом ребенок должен также понять, что любая нездоровая привычка может быть превращена в здоровую с помощью специальных упражнений, которым и обучают юные учителя здоровья. Каждый здоровячок персонифицирует одну из областей оздоровления. Огник - юный спортсмен, Орси - психолог, Яник -

ученый, Ростик - диетолог, Йоник - медик, Капелья - эколог, Вита - музыкант.

Огник (стихия огня) учит движениям и способам достижения цели (движение к цели), знакомит с представителями фауны.

Орси (стихия жизни живой и неживой материи) учит мальчиков и девочек играм на общение, проводит уроки воспитания.

Яник (стихия света) — светлый луч знаний, учит образному и логическому мышлению. Ростик (стихия дерева) знакомит с ритмом питания, режимом дня, ритмами природы, представителями флоры. Йоник (стихия воздуха) обучает дыханию, полетам в небо, в космос, знакомит со звездным небом, навыками первой медицинской помощи. Капелья (первостихия воды) знакомит с экологическими явлениями, реками, океанами, обучает правилам гигиены и закаливания. Вита (стихия звуков) обучает пению, речи, знакомит со звуками живой и неживой природы, музыкой.

Материал сказок построен таким образом, что в ответ на каждое проявленное Фыркой отрицательное качество сразу возникает противодействие в виде урока здоровья, на котором один из юных учителей здоровья «расколдовывает» Фырку, обучая его вместе со всеми учителями здоровым привычкам. В результате Фырка постепенно превращается в здоровячка Акрыфа.

Комментируя сказки о здоровье, представленные в курсе, отметим, что идея Космического Совета не связана с астрологическими, мистическими представлениями. Мы убеждены, что при работе с детьми младшего возраста необходимо опираться прежде всего на здравый смысл, подкрепленный научными исследованиями. Под Космическим Советом подразумеваются силы природы, с помощью которых ребенок может сделать себя здоровым.

Примечание. Помимо психологической составляющей в характер героев заложена физиологическая составляющая, реализованная через темп песни (пульс героя) и количество вдохов в минуту во время пения (дыхание героя).

Темпо-дыхательная характеристика песен героев сказок

Персонаж	Пульс персонажа, темп (число ударов в минуту)	Дыхание персонажа, число вдохов в минуту	Соотношение темпа и числа вдохов (количество ударов на один вдох)
Здравик	144	18	8
Фырка	168	30	8

Наркотику с	80	10	8
Огник	176	22	8
Орси	116	14	8
Яник	138	17	8
Росгик	120	15	8
Йоник	92	11	8
Капелья	126	16	8
Вита	104	13	8

Театр здоровья. В конце каждой темы силами детей группы показывается спектакль (в масках или с куклами). Для этого готовятся декорации и костюмы. Дети с помощью взрослых шьют костюмы для всех героев-кукол программы.

2.3. Традиционные события, праздники, мероприятия, предусмотренные программой.

Наименование традиционного события	Значимость	Содержание	Сроки, периодичность проведения
Неделя здоровья	Погружение в тему, активизация познавательного интереса детей в вопросах здоровьесбережения	Детско-родительский проект, включающий в себя все направления здоровьесберегающей деятельности.	Октябрь, один раз в год
Зимняя Здравиада	Поддержание интереса воспитанников и их родителей в области здоровьесбережения	Организуется большой праздник с участием детей и их родителей, посвященный здоровьесбережению. Проводится на свежем воздухе по типу Олимпиады	Один раз в год в январе
Квест «В поисках рецепта здоровья»	Применение на практике знаний, полученных детьми в процессе здоровьесберегающей работы.	Квест для воспитанников с участием сказочных персонажей, предусмотренных программой.	Март, один раз в год
Летняя Здравиада	Поддержание интереса воспитанников и их родителей в области здоровьесбережения	Организуется большой праздник с участием детей и их родителей, посвященный здоровьесбережению. Проводится на свежем воздухе по типу Олимпиады	Один раз в год в июле

2.4. Структура планирования.

Планирование работы с детьми по здоровьесбережению в рамках части формируемой участниками образовательных отношений неразрывно связано с планированием образовательной деятельности обязательной части ООП и осуществляется по тем же принципам, в соответствии с утвержденными формами планирования.

1 уровень планирования

Перспективное планирования здоровьесберегающей деятельности.

Педагоги отбирают содержание части формируемой участниками образовательных отношений, адаптируя его к возрасту и интересам детей группы, ориентируясь на целевые ориентиры по направлениям развития, образовательным областям. Перспективное планирование отражается в рабочих программах педагогов, в соответствии с утвержденной формой.

Наименование раздела, смыслового блока	Задачи	Содержание работы	Предполагаемый практический результат

2 уровень планирования Календарное планирование.

Образователь-ные области	Образователь ныезадачи	Образовательный ресурс		
		предметно- пространственной среды	семьи	сетевого окружения
Социально-коммуникативное развитие	ребенок учится:			
Познавательное развитие	ребенок учится:			
Речевое развитие	ребенок учится:			
Художествен-но-эстетическое развитие	ребенок учится:			
Физическое развитие	ребенок учится:			

части формируемой участниками образовательных отношений.	ребенок учится:			
---	------------------------	--	--	--

Педагоги заполняют карту планирования на неделю, в которой наряду с содержанием обязательной части ООП, планируют работу по здоровьесбережению.

3 уровень планирования Текущее планирование

Планирование осуществляется совместно с детьми и родителями при обсуждении конкретной темы, которую выбрали воспитанники, предложили воспитатели или родители воспитанников. Планирование осуществляется по технологии «3 вопроса» и «Паутинка».

Название центров может видоизменяться в соответствии с рассматриваемой темой. Результаты планирования находятся в свободном доступе для родителей воспитанников и специалистов детского сада, которые могут проявить инициативу и предложить интересное дело по рассматриваемой теме. Однако, итоговое решение о содержании деятельности принимают дети, путем обсуждения и голосования на Детском совете. По завершению работы над темой воспитанники оформляют информационную газету.

Совместное планирование с детьми: Технология трех вопросов

Что мы знаем?	Что хотим узнать?	Как это можно сделать?

Совместное планирование с детьми: План-паутинка

Центр математики	Центр речи	Центр художественно- эстетического развития и театрального искусства	Центр конструирования
Центр науки и краеведения	Тема		Центр профориентации
Центр сюжетно- ролевых игр	Центр спорта и здоровья		Центр дорожного движения

III. Организационный раздел

3.1. Кадровое обеспечение реализации программы в части формируемой участниками образовательных отношений.

Общее руководство деятельностью по реализации части формируемой образовательных отношений, стратегическое планирование развития направления деятельности учреждения, контроль за качеством реализации рабочей программы, налаживание социальных связей осуществляет заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка».

Контроль за содержанием части формируемой участниками образовательных отношений, качеством планирования и реализацией программы осуществляет старший воспитатель детского сада. Кроме того, старший воспитатель оказывает методическую помощь педагогам и родителям воспитанников в вопросах качества организации оздоровительной деятельности в рамках программы.

Координируют работу по здоровьесбережению специалисты детского сада психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатель.

Воспитатель организует оздоровительную деятельность с детьми, создает в группе условия для развития познавательной активности дошкольников в рассматриваемой области. Организует и координирует работу творческих мастерских, центров активности, продумывает совместную оздоровительную деятельность с детьми, самостоятельную деятельность детей, консультирует родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья дошкольников координирует совместную деятельность детей и родителей. Наблюдает за эффективностью реализации программы.

Помощник воспитателя помогает воспитателю в организации самостоятельной, индивидуальной, подгрупповой деятельности детей, становится участником Детского совета, координирует работу одного из центров детской активности.

Психолог наблюдает за психологическим комфортом детей, организует помощь в проведении диагностики, участвует в индивидуализации оздоровительного процесса, проявляет инициативу в выборе дел по итогу Детского совета, руководит 1 раз в неделю центром активности в соответствии со своей сферой деятельности. Консультирует педагогов и родителей по возникающим вопросам.

Медицинская сестра участвует в организации оздоровительной работы и анализе эффективности здоровьесберегающей деятельности.

Родители являются непосредственными участниками оздоровительной деятельности, реализуемой в рамках части формируемой участниками

образовательных отношений, участвуют в проектах, праздниках, выполняют вместе с ребенком предлагаемые задания.

3.2. Материально-техническое обеспечение. Организация развивающей предметно-пространственной среды

В детском саду имеются: музыкальный, физкультурный зал, групповые комнаты. В детском саду созданы дополнительные центры.

Детский сад оснащен: мультимедийные средства, компьютеры; ноутбуки, телевизоры, магнитофоны. В учреждении имеется медицинский блок.

В необходимом количестве представлены: художественная литература, папки с иллюстрациями и картинками, фото- и видео презентации и фильмы на соответствующую тематику (наглядные пособия).

Примерный перечень средств обучения и воспитания, предметно-развивающая среда

В групповых помещениях предусмотрен центр Здоровья и физической культуры, в которых может быть размещено разнообразное оборудование для организации здоровьесберегающих и физкультурных мероприятий.

1. Картотеки: утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна; дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз; пальчиковой гимнастики; игр на координацию речи с движением; подвижных игр; игр по формированию здорового образа жизни; иллюстрационная картотека спортивных игр и упражнений; игра – лото «Спорт».

2. Маски и атрибуты для подвижных игр.

3. Методические материалы «Здоровьесберегающие технологии в детском саду».

4. Стихи и загадки о спорте для детей.

5. Физкультурное оборудование: лестницы, дуги для подлезания, баскетбольное кольцо, мячи, скакалки, обручи, степы и прочее оборудование.

6. Нетрадиционное физкультурное и здоровьесберегающее оборудование: тактильные дорожки здоровья; ортоковрики; тренажер для развития дыхания «Ветерок в бутылке»; дыхательные тренажеры «Аквариум», зрительные тренажеры «Круги», «Бабочка».

7. Стена осанки «Ладони».

8. Настольные игры, напольные игры «Городки».

Большое значение для эффективной реализации программы являются наглядные пособия, рекомендуемые разработчиками парциальной программы «Здравствуй!», которые изготавливают дети совместно с педагогами детского сада.

Игровое пособие «ЦВЕТНЫЕ ПОТКИ ЗДОРОВЬЯ»

Готовится из цветной бумаги; диаметр ноток — от 5 до 15 сантиметров (вариантом могут быть нотки с магнитами на обратной стороне).

Игровое пособие «НОТКИ БОЛЕЗНИ»

Готовится из черной бумаги. Диаметр ноток — от 5 до 15 сантиметров.

Игровое пособие «КАРТИНА ЗДОРОВЬЯ ГРУППЫ»

Пособие представляет собой квадрат из картона со стороной от 25 до 50 сантиметров. На квадрате симметрично расположены прозрачные ячейки для вкладывания в них ноток здоровья или ноток болезни.

Ф.И.	Дни недели						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье

Примечание. Каждый понедельник воспитатель опрашивает родителей о том, как проявляли себя дети в выходные дни. Результаты в виде вложенных цветных кружочков заносятся в соответствующие клетки субботы и воскресенья. При негативных проявлениях в той или иной области развития в ячейки кладутся черные нотки.

Игровое пособие «ЦВЕТНЫЕ КЛАВИШИ»

На белые клавиши фортепьяно наклеиваются цветные кружочки:

Игровое пособие «ЦВЕТОСТАН»

Цветостан представляет собой тканевое полотно с ворсистой поверхностью (возможен бумажный вариант), на нем нотные линейки с большим расстоянием между ними и наборы цветных кружочков, диаметром 3—5 см (по 50 штук каждого цвета радуги). Кружки-ноты с помощью липучки прикрепляются к полотну.

Это пособие играет важную роль в нейротонике. Перед исполнением каждой песни на цветостане выкладывается нотный ряд. В момент исполнения песни мама, взяв на руки ребенка, двигается с ним вправо, совершая при этом его телом вертикальные перемещения, соответствующие высотности каждой пропеваемой ноты. На рисунке линией отмечена кривая, по которой перемещается ребенок в момент пропевания мамой мелодии песни. Эта линия называется мелодическая дорожка.

Игровое пособие «МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЦВЕТОРЯД»

Игровое пособие «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КЛУБОК»

Представлено в виде клубка ниток. Пособие - основание для цветомузыкальной деятельности ребенка. Из отдельных «ниток» рождаются мелодии, из клубка - гармонические образы.

Игровое пособие «ЦВЕТОНОТКИ»

Но жестком стержне, покрытом материей, крепятся матерчатые шарики-нотки на мягкой матерчатой ножке.

Игровое пособие используется для ритуала приветствия музыки (песня «Музыка, здравствуй!») и прощания с ней (песня «До свидания!»)

Игровое пособие «ЦВЕТНАЯ ПОЛЯНА»

Цветная поляна является основным визуальным пособием, на фоне которого осуществляется сенсорно-эмоциональная дыхательно-двигательная гимнастика (нейротоника). Перед пропеванием каждой песни в соответствующий цветной квадрат (или в несколько квадратов, если словообразов несколько) вставляется картинка со словообразом.

Подбор цветового поля: семь цветов соответствуют определенной функциональной сфере ребенка.

Игровое пособие «ЦВЕТНАЯ ДОРОЖКА»

Из цветных лоскутков сшивается дорожка. Ширина каждого лоскута 25-30 см, длина - 20 см. Цвета располагаются в том же порядке, что и в пособии «Цветные клавиши».

Игровое пособие «СЕМИТОНИК»

На грудь ребенка надевается белая манишка с лямками, на поверхность манишки крепится липучка. Тыльная сторона лепестков тоже снабжена липучкой. Готовят лепестки семи цветов радуги.

Каждый лепесток Семитоника имеет свое название.

Игровое пособие «ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ»

На стене желательно вывесить большой «Цветок здоровья», который символизирует семь тем, изучаемых в течение года.

Лепестки должны быть съёмными. Это позволяет добавлять по одному лепестку, и к концу учебного года получить) цветок в полном сборе.

Игровое пособие «НАКИДКИ ЗДОРОВЯЧКОВ»

Изготавливаются из квадратных (50х50 см) кусков материи семи цветов радуги. В центре каждого лоскута прорезается отверстие для головы. Для лучшей фиксации под материал нашивается «липучка» (спереди или сзади).

Игровое пособие «СБОРНЫЙ ДОМИК ЗДОРОВЬЯ»

Семь прямоугольных цветных полос картона (желательно ламинированного) размером 10 х 25 см. Крыша - вытянутая, овальная полоса длиной 80 см из того же материала.

Игровое пособие «ЗДОРОВЯЧКИ И ХЛЮПИКИ»

Для удобства усвоения материала каждая тема персонифицирована сказочным героем определенного цвета, соответствующего цвету радуги.

Персонажи программы «Здравствуй!»

Готовятся куклы (вырезки из картона) здоровячков и хлюпика Фырки. Желательно, чтобы куклы были мягкими (например, из поролона, обшитого тканью). Каждый герой «окрашен» в свой цвет радуги. Энергия цвета, которой герой обладает, - это его основная характеристика. Деталью образа являются отличительные элементы характера и поведения героя. Здравик улыбается и со всеми здоровается. Фырка хмурится, на всех фыркает. Огник напоминает бушующее пламя. Орси собирает всех в семейный круг (напоминает круглую Землю). Ростик представляет собой стручок гороха. Йоник летает, как воздушный шарик. Капелька булькает, капает (капелька). Вита поет (девочка с развевающимися волосами-мелодиями в легком воздушном фиолетовом платице).

Примечание. Вариантом кукол могут быть надувные воздушные шары, на которые наклеиваются (рисуются) детали костюма и лица героя.

Игровое пособие МЕДАЛЬ «ЗДРАВИК»

Эта медаль будет выдаваться ребенку при достижении им хорошего результата на играх здоровья «Здравиаде», а также при хороших домашних показателях по оздоровлению. Медали желательно крепить на видном месте (возможно крепление с помощью магнита на холодильнике, а также в специальных коробочках).

Игровое пособие «ШКАТУЛКА С ВОЛШЕБСТВОМ»

Пустые коробочки из-под конфет, в которые можно складывать все медали ребенка за победы на оздоровительных конкурсах. Эти медали называются «здравики». Их ребенок будет завоевывать на различных тематических конкурсах, поэтому медали должны быть разных цветов. С октября по апрель ребенок изучает по одной теме в месяц. Семь тем соответствуют семи основным произвольным сферам жизнедеятельности организма: двигательной, репродуктивной, интеллектуальной, пищеварительной, дыхательной, защитно-адаптационной, вокально-речевой. Для медалей-«здравики» готовятся семь коробочек разного цвета соответственно цвету каждого здоровячка.

Игровое пособие «ЯВЛЕНИЯ ПРИРОДЫ» («ЦВЕТНЫЕ КАМНИ»)

Раскрашенные в семь цветов радуги камушки размером 3 см.

Игровое пособие «НАКИДКА СКАЗОЧНИЦЫ»

Накидка из одноцветного материала (в пастельных тонах).

Основные качества и умения, формируемые при использовании пособий:

1. Развитие важнейших функциональных сфер жизнедеятельности ребенка (в том числе, отработка основных двигательных качеств).
2. Знакомство с семью основными цветами радуги.
3. Знакомство с семью

нотами. 4.Знакомство с флорой и фауной. 5.Развитие мелкой моторики (пальчиковая гимнастика). 6. Воспитание личностных качеств (доброта, достоинство и т.д.). 7.Игры с окружающими предметами и природными материалами. 8.Знакомство с ритмами природы. 9.Знакомство с геометрическими фигурами (круг, квадрат, эллипс и др.). 10.Знакомство с танцевальными движениями (вальс). 11.Знакомство с детскими музыкальными инструментами.12 Эмоциональное развитие. При этом происходит активизация различных зон (слуховой, зрительной, речевой) и центров мозга ребенка (дыхательного, двигательного, лобных долей).

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ ПОСОБИЙ

В процессе работы по программе возникает необходимость в изготовлении пособий из хозяйственных или природных материалов. Такие пособия потребуются для изготовления декораций к песням, например: дождь, лес осенний, лес зимний, лес весенний, лес летний, скалы, море, город, деревня и т. д.

Примерный перечень природных материалов для изготовления пособий: шишки, камушки, листья, вода (игра на бутылках с водой), зерновые культуры, орехи, коряги, ракушки. Заготовка материала может проводиться за городом, на даче, на море и т. д.

Примерный перечень использованных материалов для изготовления пособий: пластиковые бутылки, крышки от бутылок, крышки от пластиковых баночек, пеналы от конфет «Киндер Сюрприз», пеналы от фотопленок, пластмассовые крышки от банок, трубочки-соломки, целлофановые пакеты, спичечные коробки, пластиковые канистры, пластиковые стаканы, пластиковые коробки, картонные коробки, металлические крышки от кофейных банок.

Данные материалы могут использоваться для организации выставок детских рисунков (рисунки в пластмассовых коробках или двойных крышках), изготовления цветных ноток (цветные кружочки вставляются в прозрачные пластмассовые крышки с прикрепленными магнитами) и т. д. Целесообразно подготовить специальные емкости (которые могут называться «Игротека здоровья») для хранения заготовок и пособий.

Правила работы с игровыми пособиями.

1. Перед разучиванием новой песни в соответствующее цветовое поле вставляется словообраз. Если в этот день не исполнялась песня, направленная на развитие той же функции, то первый словообраз сохраняется на месте до конца недели. Если же новая песня сходна с предыдущей по функциональному признаку, ее словообраз вставляется над старым.

2. На сенсорную поляну ежедневно вывешиваются (вставляются в цветные файлы) детские рисунки.
3. Периодически (не еженедельно) устраиваются одноцветные дни недели (понедельник - красный, вторник - оранжевый и т. д.), при этом вся цветовая поляна «одевается» в один тон.
4. Детям дается возможность выкладывать из квадратных (круглых) нот цветовую мозаику, которая является «застывшей музыкой».
5. На цветной поляне периодически организуются выставки, репродукций известных художников. При этом желательно подбирать те репродукции, сюжеты которых соответствуют содержанию песен, исполняемых для ребенка в данный период времени. Особое место в тематике таких вернисажей занимает сезонная тема.
6. Дети могут создавать собственные пособия.
7. На цветное поле вывешиваются все словообразы песен, спетых за неделю. Иногда можно устраивать групповые песнопения, повторяя песни недели.
8. С учетом того, что программа направлена на оптимизацию деятельности всех семи функций организма, рекомендуется пропевать не менее 7 песен в день.
9. Наступление каждого нового месяца знаменуется тем, что ребенок раскрашивает цветовую партитуру на цветостане по представленному образцу и ежедневно утром проводит трехкратное сольфеджио, используя технику цветоинтонационной гимнастики. Эта гимнастика гарантирует формирование звуковысотного слуха у детей.

Можно широко использовать на занятиях работу с пластилином. Эффективной может быть, как лепка объемных фигурок, так и изготовление плоских пластилиновых картин на твердой основе.

3.3. Сетевое, социальное партнерство в рамках реализации программы. Взаимодействие с родителями воспитанников.

В реализации программы родителям каждого ребенка отводится очень важная роль. Конкретные шаги по их участию в домашних заданиях предложены в конце каждого оздоровительного блока. В этом разделе даются общие рекомендации, позволяющие родителям, принять посильное участие с учетом своих временных возможностей.

1. Родители знакомятся с основными идеями программы и на вводном занятии дают письменное согласие на преподавание данного курса для их ребенка.

2. Ежедневно (ежедневно) перед сном читают детям сказки, помогают детям выполнять задания в рабочих тетрадях соответственно тематическому плану курса.
 3. Поддерживают дома оздоровительную деятельность ребенка в двух режимах: а) организованной активности (зарядка, гигиенические навыки и т. д.); при проведении ежедневных водно-гигиенических процедур помогают ребенку использовать знания и навыки, полученные на оздоровительных занятиях в детском саду; б) спонтанной активности (например, помогая ребенку делать рисунки или готовить поделки по тематике курса в любое время, когда он захочет); собственная активность ребенка в оздоровительной деятельности должна проявляться без насилия со стороны родителей.
 4. Включают элементы тематических оздоровительных упражнений в загородные прогулки и походы в выходные дни, собирая природный материал для изготовления пособий.
 5. Помогают детям проводить ежемесячную диагностику по пяти основным тестам рабочей тетради и заполняют с ними соответствующие графики.
 6. При наличии свободного времени и желания организуют в форме совместной деятельности изготовление наиболее простых пособий (цветные нотки, цветостан, цветную поляну, словообразы по основным песням и т. д.).
 7. Посещают с ребенком Зоопарк, фиксируя детское внимание на движениях и звуках животных, птиц, описанных в курсе; проводят (по возможности) видеосъемку этих движений и звуков для дальнейшего их просмотра в домашних условиях.
 8. Эпизодически организуют семейные музыкальные вечера.
 9. Участвуют в анкетировании до начала курса и после его окончания.
 10. Участвуют в проведении Здравиад и тематических праздников здоровья в детском саду.
 11. Организуют семейные Здравиады в летнее время.
- Одна из форм проведения семейной Здравиады - «Семейная неделя здоровья».

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СЕМЕЙНЫХ ИГР

Каждый день объявляется днем одного из здоровячков, под покровительством которого проводятся соревнования.

Понедельник - «День спорта». Проходит под покровительством Огника. Организуются спортивные игры.

Вторник - «День семьи». Проходит под покровительством Орси. Организуются семейные беседы, рассказы родственников о своем детстве, психологические игры и психологический тренинг.

Среда - «День живописи». Проходит под покровительством Яника и Семитоника. Организуются выставки рисунков. Каждый родственник рисует свою картину. Возможны походы в картинные галереи.

Четверг - «День кухни». Проходит под покровительством Ростика. Каждый член семьи (включая ребенка) готовит свое фирменное блюдо. Происходит обмен опытом и раскрытие секретов семейной кухни.

Пятница - «День йоги». Проходит под покровительством Йоника. Организуются семейные занятия дыхательными упражнениями с элементами йоги.

Суббота - «День туризма». Проходит под покровительством Капели. Организуются выходы за город (экскурсии по городу).

Воскресенье - «День музыки». Проходит под покровительством Виты. Организуются семейные концерты или выходы на концерты профессиональных (детских) коллективов.

За каждую победу ребенок получает «здравик» соответствующего цвета. В сентябре ребенок предъявляет заработанные Здравики на Здравиаде детского сада. Они учитываются при вручении призов или присуждении званий.

В целях повышения эффективности реализации здоровьесберегающей программы осуществляется взаимодействие с учреждениями города направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, развитие физических качеств. В рамках взаимодействия используются ресурсы социальных партнеров: детская поликлиника, спортивные организации. С партнерами заключены договора о взаимодействии и согласован план совместной деятельности.

IV. Литература

1. Баранов А. А. Здоровье детей России: научные и организационные приоритеты // Российский педиатрический журнал. 2017. № 4. С. 5—7.
2. Власова Т., Пфафенродт А. Фонетическая ритмика. М.: Учебная литература, 1997.
3. Глазырина Л. Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бест-принт», 1997.
4. Доронова Т. Н., Соловьева Е. В., Жичкина А. Е., Мусленко С. И. Дошкольные учреждения и семья. М.: ЛИНКА - Пресс, 2001.
5. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления, М.: ЛИНКА-Пресс, 2000.
6. Лазарев М. Интоника. М.: Композитор, 1994.
7. М.Л. Лазарев. Оздоровительная парциальная программа для педагогов дошкольных образовательных учреждений «Здравствуй!». М., «Мнемозина», 2004.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: 2000.
9. Новосёлова С. Н. Развивающая предметная среда. М.: 2001.
10. Оздоровительная программа «К здоровой семье через детский сад»: Сборник рабочих документов — С.-Пб, 2017.
11. Попов С. В. Валеология в школе и дома. С.-Пб.: Союз, 1998.
12. Прокофьева С. Румяные щеки. М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Синкевич Е., Большова Т. Физкультура для малышей. С.-Пб.: Детство-Пресс, 2014.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587461

Владелец Шангина Татьяна Владимировна

Действителен с 04.10.2022 по 04.10.2023