

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 57»

Проект по ЗОЖ  
**«Мы здоровыми растем»**

г.Воронеж  
2020г.

## **План проекта**

1. Анализ ситуации.

2. Актуальность.

3. Выявление проблемы .

4. Цель, задачи педагогического проекта.

5. Стратегия, методы.

принципы реализации проекта.

6. Программа реализации проекта

Изучение нормативно - правовой базы

- Закон Российской Федерации «Об образовании»
- материалы ФГОС,
- Конвенция по правам ребёнка.

7. Рабочий план реализации проекта .

8. Предполагаемые результаты

9. Дальнейшее развитие проекта

10. Список используемых источников.

11. Приложение. (Перспективные планы по возрастным группам)

*Здоровье—это драгоценность (и при этом единственная)  
ради которой действительно стоит не только не жалеть  
времени, сил, трудов и всяческих благ,  
но и пожертвовать ради него частицей самой жизни,  
поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.*

*М. Монтень.*

## **ПАСПОРТ ПРОЕКТА:**

1. Тема: «Мы здоровыми растем!»
2. Вид проекта: познавательно-игровой
- по количеству участников: общесадовый
3. Участники проекта: дети всех групп, воспитатели групп и педагоги - специалисты, родители воспитанников.
4. Срок проекта: длительный – (с 01.10.2020г. по 31.08.2021г.). Риски при реализации проекта минимальные, так как практически отсутствует зависимость от внешних факторов. Проект доступен в реализации.

### **1. Анализ ситуации**

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье—это радостное отношение к трудностям.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

1. Формирование знаний о значимости здоровья человека.
2. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
3. Система организации оздоровительной работы.
4. Профилактика вредных для здоровья привычек.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, а на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья родители повлиять не могут, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение человека к своему здоровью и здоровью своих детей.

Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный, Брехман И.И., Л.Г. Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьем месте - наличие хронических заболеваний. Детей признанных практически здоровыми очень мало. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером и телефоном, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

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

д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

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

## **2. Актуальность**

Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все...».

В нашем городе Воронеже экологическая обстановка оставляет желать лучшего, поэтому тема воспитания здорового образа жизни является весьма актуальной.

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам должен сохранять свое здоровье. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в здоровьесбережении детей, то родители воспитанников ДООУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания родители «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением

уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в осенне-зимний период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

### **3. Выявление проблемы**

В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Вместе с тем по-прежнему наблюдается «перекос» образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Как показывают исследования, уровень физического развития ребенка, уходящего в школу недостаточный:

- Дисгармоничное развитие имеют до 19% детей
- Уровень развития двигательных способностей ниже нормы имеют – 17%
- Тонкомоторные действия недостаточно развиты у 20% будущих первоклассников.

Даже строго следуя требованиям СанПиНа о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между образовательной и двигательной деятельностью. В этом и есть противоречие: с одной стороны работа детского сада предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, что в свою очередь обеспечивается введением парциальных программ, реализацией программ дополнительного образования. С другой стороны для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную. Что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для

здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

#### **4. Цель проекта**

Сохранение и укрепление здоровья детей, способствовать формированию сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности у всех участников проекта.

#### **Задачи проекта:**

##### Образовательные:

- Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
- Научить элементарным приемам сохранения здоровья

##### Воспитательные:

- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста и их родителей.
- Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.
- Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.
- Организовать совместную образовательную деятельность (педагоги, дети, родители);

##### Профилактические:

- Развивать у детей потребность в активной деятельности.
- Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни

#### **5. Условия реализации проекта:**

1. Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием инновационной программы дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой «От рождения до школы».
2. Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.
3. Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в условиях группы.
4. Активное сотрудничество с семьей и социумом.

#### **Методы реализации:**

1. Наблюдение за влиянием образовательного процесса на состояние здоровья детей, их развития;



2. Проведение микроисследований в области соблюдения здорового образа жизни, правильного режима дня, двигательной активности детей (анкетирование, опрос, наблюдение);

3. Анализ научной литературы, нормативно-правовых и программно-методического материалов, опыта деятельности ГБОУ СОШ №29, продуктов деятельности детей и педагогов;

4. Мониторинг

## **6. Программа реализации проекта**

Нормативно-правовая и документальная база

Программы формирования здорового образа жизни дошкольника являются:

- Проект закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования - 2;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) 2.9.;
- Конвенция по Правам ребёнка.

## **7. Рабочий план реализации проекта**

### ЭТАПЫ

#### ЭТАП I

Подготовительный

Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

Задачи:

- Проанализировать характер лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий;
- Изучить возможности качественной реализации мероприятий в системе образовательного процесса;
- Изучить потребности родителей и возможные ресурсы детского сада в оздоровлении детей;
- Осуществить отбор критериев диагностики и мониторинга эксперимента

Содержание I этапа:

- Анализ научно-методической литературы;
- Внедрение обучающей (просветительской) программы по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста (Роспотребнадзор).
- Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;

**- Оценка степени развития заболеваний и имеющихся морфофункциональных нарушений в развитие детей;**

- Анкетирование родителей.

Ожидаемый результат

Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведён мониторинг, принята к исполнению программа Роспотребнадзора по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста

ЭТАП II

Прогностический

Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДООУ.

Задачи:

- Подобрать профилактические и оздоровительные мероприятия для работы с детьми, оформить их в комплексы;
- Подобрать комплекс закаливающих и оздоровительных мероприятий для возможной реализации в разных возрастных группах и в разные сезоны года;
- Обновить мониторинг здоровья детей и деятельности, связанной с ним.

Содержание II этапа:

- Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (педагогические советы, семинары, консультации, мастер-классы);
- Разработка закаливающих мероприятий для всех возрастных групп;
- Разработка моделей обновления комплекса мероприятий по оздоровлению детей;

Ожидаемый результат.

Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом. В детском саду появилось нестандартное оборудование по обеспечению здоровьесберегающего компонента. Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека. Дети получили представления о том, чему учат в школе, о многообразии пространственных отношений в окружающем мире, о роли времени в природе и в жизни людей, о важности мышления для учёбы.

ЭТАП III

Практический

Цель: Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

Задачи:

- Создать и поддерживать условия для творческой работы педагогов;
- Разработать занятия с включением здоровьесберегающего компонента;
- Постоянно анализировать результаты работы по здоровьесбережению.

Содержание III этапа:

- Освоение педагогами здоровьесберегающих технологий;
- Организация кружка «Здоровячок»;
- Занятия с детьми с введением здоровьесберегающих технологий;
- Организация медико-профилактических мероприятий (медицинские осмотры, витаминизация, профилактика);
- Организация логопедической работы с детьми;
- Приобретение дополнительного физкультурного оборудования в спортивный зал.

Ожидаемый результат.

Уменьшение количества детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата. Увеличение посещаемости в том числе в период эпидемии гриппа. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической и научной литературой.

#### ЭТАП IV

Заключительный

Цель: Совершенствование результатов проекта.

Задачи:

- Содействовать развитию физических, творческих, познавательных, музыкальных возможностей детей;
- Развивать познавательную активность дошкольников;
- Активно вовлекать в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни;

Содержание IV этапа:

- Повторная диагностика;
- Обобщение опыта педагогов;
- Отчёт о проделанной работе;
- Выпуск методических рекомендаций.

Ожидаемый результат

Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей. Овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности ими за своё здоровье.

Содержание работы

содержание	срок	задачи
1-ый этап – накопление знаний		
Консультация для педагогов «Подвижные игры и упражнения с детьми на природе»	Сентябрь	Знакомить педагогов с различными играми на природе.
Социологическое исследование семей воспитанников ДОУ	Октябрь	Выявление неблагополучных семей
Консультация для педагогов «Профилактика ОРВИ у детей дошкольного возраста»	Ноябрь	Продолжать знакомить педагогов со способами профилактики простудных заболеваний
Анкетирование родителей «Физкультура и семейное воспитание»	Ноябрь	Выяснить, какую роль играет физическое развитие в семейном воспитании
Консультация для педагогов «Как сохранить здоровье дошкольников»	Декабрь	Знакомить педагогов с новыми технологиями и методиками, помогающими сохранить здоровье детей
Анкетирование родителей «О здоровье детей»	Декабрь	Выяснить, какими знаниями обладают родители о ЗОЖ
Памятка для родителей «Хотите иметь здорового ребёнка?»	Декабрь	Познакомить родителей с некоторыми здоровьесберегающими технологиями
2-ой этап - практический		
Физкультурно-оздоровительные развлечения «Осенины», «На зарядку становись»	Сентябрь	Повышать двигательную активность, формировать двигательные умения и навыки
День здоровья «Спортом занимаемся, с детства закаляемся»	Октябрь	Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье; профилактика заболеваний
Досуг «»	Ноябрь	Формировать положительное отношение к физкультуре и спорту
Консультация для родителей подготовительной группы «Компьютерная зависимость»	Ноябрь	Привлечь родителей воспитанников к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей

Физкультурно-оздоровительный досуг для детей младшей и средней групп «Новогодние приключения Колобка»	Декабрь	Прививать любовь к физическим упражнениям
«День здоровой семьи» для родителей и детей старшей и подготовительной групп («Папа, мама, я – спортивная семья»)	Январь	Привлечь родителей воспитанников к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей
Консультация для педагогов «Приобщение дошкольников к ЗОЖ средствами физкультуры и спорта»	Январь	Формировать понимание значения и необходимости спорта и физкультуры
Опыт работы «Формирование привычек к ЗОЖ у младших дошкольников»	Январь	Поделиться своим опытом работы с педагогами.
Опыт работы «Профилактика простудных заболеваний как одно из средств формирования ЗОЖ дошкольников»	Январь	Поделиться своим опытом работы с педагогами.
Консультация для педагогов «Организация правильного питания дошкольников как основа ЗОЖ»	Январь	Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания
Фотостенд для родителей «Культура здоровья»	Январь	Привлечь родителей воспитанников к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей
Ширма для родителей «Здоровый быт – здоровый ребёнок»	Январь	Повышение уровня культуры в вопросах ЗОЖ
Консультация в родительские уголки «Надо ли говорить с детьми о ПАВ»	Январь	Повышение уровня культуры в вопросах ЗОЖ

Консультация для родителей «Оздоровление детей в детском саду»	Январь	Привлечь родителей воспитанников к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей
Детская конференция «Для чего нужно вести здоровый образ жизни» (из опыта детей подготовительной группы и первоклассников)	Январь	Формировать положительное отношение к занятию спортом, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, доставлять радость от участия в конференции
Вечер подвижных игр с детьми младшей и средней групп	Февраль	
Праздник «Зимняя Олимпиада» с детьми старшей и подготовительной групп	Февраль	
Музыкально-спортивное развлечение, посвящённое Дню Защитника Отечества	Февраль	
Открытые занятия «Огородные приключения Витаминчика», «Как победить грипп?»	Март	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем; знать несложные приёмы самооздоровления; прививать любовь к физическим упражнениям
Музыкальное развлечение «Будьте здоровы!»	Март	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких
3-ий этап – презентация проекта		
Познавательный праздник для детей и родителей «Если хочешь быть здоров!»	Апрель	Закрепить имеющиеся представления о здоровом образе жизни, воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, вызвать положительный эмоциональный настрой
Консультация для педагогов «Как оздоровить детей летом»	Май	Знакомить педагогов с летне-оздоровительной работой.

## **8. Прогнозируемые результаты**

<b>Дети должны знать</b>	<b>Уметь</b>
Здоровье и здоровый образ жизни	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сущность понятия “здоровье”.</li> <li>- Факторы, оказывающие влияние на не только жизнь и здоровье человека, но и всего живого на Земле.</li> <li>- О роли правильного питания .</li> <li>- Значение гигиенических процедур для здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Распознавать факторы риска во внешней и внутренней среде организма.</li> <li>- Соблюдать правила питания</li> <li>- Выполнять гигиенические процедуры</li> </ul>
<b>Спорт – это жизнь</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- О роли двигательной активности в повышении работоспособности.</li> <li>- Правила закаливания организма.</li> <li>- О влиянии физкультуры и спорта на секреты долголетия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и для разминок на занятиях.</li> <li>- Выполнять доступные виды закаливания.</li> </ul>
<b>Твой выбор</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Полезные и вредные привычки.</li> <li>- Привычки укрепления здоровья.</li> <li>- О вредном влиянии курения, алкоголя, наркотиков на здоровье.</li> <li>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Критически относиться к употреблению табака, алкоголя, наркотических веществ.</li> </ul>
<b>Саморазвитие</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать самого себя и свои возможности.</li> <li>- Способы взаимодействия с людьми.</li> <li>- Качества, достойные человека.</li> <li>- Черты характера людей.</li> <li>- Причины неуверенности в себе.</li> <li>- Виды давления.</li> <li>- Причины неуверенности в себе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценивать самого себя.</li> <li>- Отстаивать свою точку зрения.</li> <li>- Принимать решения в ситуациях, связанных с соблазном.</li> <li>- Говорить “нет” в опасных ситуациях.</li> <li>- Искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях.</li> <li>- Находить друзей по интересам.</li> </ul>

## **9. Дальнейшее развитие проекта**

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований ФГОС ДО возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья), создание условий правильного питания, сохранение здоровья , соблюдение правил безопасности. Поэтому

работа по воспитанию здорового ребенка осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы, включающей в себя все направления

#### **10. Список используемых источников**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 01.12.2007 № 309 – ФЗ и приказ Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 № 655 « Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.
2. Конвенция по правам ребёнка.
3. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
4. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
5. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье», Творческий центр «Сфера», Москва, 2012
6. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
7. Каштанова Т.В., Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
8. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
9. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
10. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
11. М.М. Безруких, А.Г., А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Разговор о здоровье и правильном питании», Издательский дом «Цветной мир», Москва, 2015г.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004