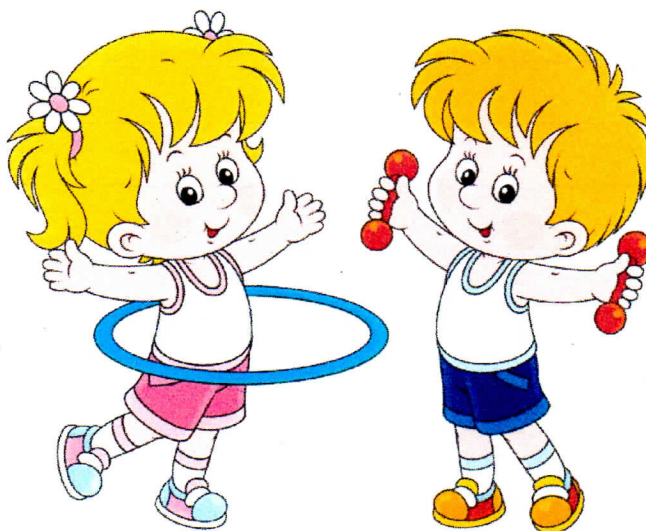


ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «31» 08 2023 г.



# ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»



**Авторы программы:**  
Старший воспитатель  
высшей квалификационной категории  
Колесова Елена Николаевна  
Инструктор по физическому воспитанию  
первой квалификационной категории  
Калинина Валентина Владимировна

город Ярославль, 2023 год

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
1.	<b>Пояснительная записка</b>	3
1.1	Проблемно-ориентированный анализ	4
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Законодательно-нормативное обеспечение программы	6
1.4	Основные принципы и направления программы	7
1.5	Временные рамки и основные этапы реализации программы	8
2.	<b>Содержательный раздел</b>	8
2.1	Организация работы с детьми	8
2.2.	Организация работы с педагогами	19
2.3	Организация работы с родителями (законными представителями)	20
2.4	Лечебно-профилактическая работа	22
2.5	Ожидаемые результаты реализации программы	22
3	<b>Организационный раздел</b>	23
3.1	Материально-техническое обеспечение	23
3.2	Кадровое обеспечение	25
	<b>Приложения</b>	27

## 1. Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15- 20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д. Маханевой, В.Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Педагогический коллектив ДОУ чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно - ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Здоровье» подобрана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Подбирая и адаптируя программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с

другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения – это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Эта программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, 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 обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОО содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Программа "Здоровье" МДОУ «Детский сад № 75» (далее – Программа «Здоровье») адаптирована коллективом ДОО в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОО, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех учебных лет.

### 1.1 Проблемно-ориентированный анализ

Показатели	Реальное	Идеальное	Достижимое
Развивающая предметно-пространственная среда	Недостаток современного нестандартного оборудования	Разнообразие предметной среды в ДОО, стимулирующей физическое развитие ребенка	Обновление и наполнение среды с учетом возможностей ДОО, требований ребенка
Комплексное психолого-педагогическое обеспечение. Интеграция специалистов	Большой процент детей соматически больных и ослабленных. Недостаточное взаимодействие в работе всех специалистов в рамках сопровождения индивидуального развития ребенка	Обеспечение деятельности всех направлений, сопровождения развития ребенка на уровне отдельных служб	Укрепление физического и психосоматического здоровья детей через реализацию программы «Здоровье» Усовершенствование психолого-педагогической службы (ППК). Организация ранней помощи в рамках деятельности консультационного пункта для неорганизованных детей

Образовательное пространство	Несогласованность между педагогами ДОУ в рамках реализации программного материала, желание вложить в дошкольников максимум умений и знаний приводит к повышению умственной нагрузки	Единая образовательная программа, реализующая содержание дошкольного образования в строгом соответствии с ФГОС ДО, ФОП ДО, ФАОП ДО	Оптимизация реализуемого содержания на основе составления плана совместной работы специалистов. Создание планов взаимодействия всех специалистов.
Дополнительное образовательное пространство	Реализация дополнительных общеразвивающих образовательных программ по интересам детей. Взаимодействие с учреждениями дополнительного образования.	Расширение дополнительных образовательных услуг, в том числе и физкультурно-оздоровительной направленности, повышение качества дополнительного образования на основе перестройки деятельности всех специалистов	Повышение качества дополнительного образования.
Включенность семьи. Преемственность	Слабая включенность семьи в работу ДОУ.	Родители – партнеры в образовательном процессе. Построение единой системы преемственного воспитания	Открытая система отношений педагогов и семьи, основанная на психологии доверия.
Мастерство и профессионализм педагогов	Недостаточный уровень овладения современными технологиями, инновациями.	Педагог-универсал, творчески развивающаяся личность.	Повышение квалификации педагогов, повышение мотивации к овладению инновационными технологиями, обучение современным образовательным технологиям.
Материально-техническая база, ресурсы	Средний уровень материального обеспечения ДОУ.	Современное техническое оборудование	Расширение и укрепление материально-технической базы ДОУ.

Таким образом, проблемно - ориентированный анализ выявил потенциал развития и показал, что ДОУ необходимо комплексное обновление системы физкультурно-оздоровительной и коррекционно-развивающей работы.

Проблема	Ожидаемый результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>• высокая заболеваемость детей</li> <li>• низкая посещаемость детей по прочим причинам;</li> <li>• наличие детей с нарушением осанки и плоскостопия, часто болеющие дети, дети-инвалиды;</li> <li>• большое количество детей с речевыми нарушениями</li> <li>• недостаточный уровень реализации индивидуального подхода</li> <li>• неэффективное использование спортивного инвентаря в группах</li> <li>• не все педагоги детского сада соблюдают оптимальный двигательный режим</li> <li>• низкая заинтересованность родителей в системном физическом развитии детей</li> <li>• у детей нет потребности в движении, увлечение детей гаджетами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• снижение заболеваемости детей, сохранение и укрепление здоровья</li> <li>• высокая посещаемость детей детского сада</li> <li>• профилактика детей с нарушением осанки и плоскостопия, часто болеющих детей</li> <li>• своевременное выявление детей с речевыми нарушениями и оказанием качественного сопровождения специалистами ДОУ</li> <li>• осуществление уникального индивидуального подхода в физическом развитии с учетом особенностей развития, темперамента, характера, состояния здоровья</li> <li>• активное использование спортивного инвентаря в группах (организация эстафет, спортивных игр и т.д.)</li> <li>• соблюдение оптимального и достаточного двигательного режима педагогами</li> <li>• активное участие родителей</li> <li>• сформированная потребность в движении у дошкольников</li> </ul>

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Реализация программы предусматривает решение следующих **задач:**

1. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
2. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве ДОУ.
3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОУ на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

## 1.3 Законодательно – нормативное обеспечение программы

- Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года с изменениями и дополнениями

- Конвенция ООН «О правах ребёнка»
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42,43
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155) с изменениями и дополнениями
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25.11.2022 года)
- Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24.11.2022 года)
- Устав МДОУ «Детский сад № 75» (утвержден приказом Департамента образования мэрии города Ярославля от 22 июня 2015 года № 01-05/419)
- Лицензия (бессрочная) на право осуществления образовательной деятельности (от 25.12.2015 года серия 76ЛО2 № 0000737, регистрационный номер 482/15).

#### **1.4 Основные принципы и направления программы**

При практической реализации программы придерживаемся принципов здоровьесберегающих технологий:

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей)
- активности (участие всех участников образовательного процесса в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников)
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью)
- систематичности (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю)
- целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели)
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Основные направления программы:

##### ➤ Профилактическое:

- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры и спорта
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний

##### ➤ Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик

- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей

Воспитание детей дошкольного возраста как субъектов здоровьесберегающей деятельности, создание у детей устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширение знаний о физической культуре, улучшение показателей физической подготовленности, обогащение двигательного опыта с помощью разнообразных упражнений, формирование социально значимых личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании осуществляется с использованием парциальной программы: «Развитие через движение: формирование двигательных способностей детей 3–7 лет» О.Б. Соковикова, Л.А. Новиковой, Т.В. Левченковой <https://old-firo.ranepa.ru/obrazovanie/fgos/95-partialnye-obrazovatelnye-programmy/1363-razvitie-cherez-dvizhenie-partialnaya-programma-fizicheskogo-razvitiya-detej-doshkolnogo-vozrasta> )

## 1.5 Временные рамки и основные этапы реализации программы. 2023-2026 гг.

*Подготовительный этап (мотивационно-целевой) - 2023 – 2024 учебный год*

- проблемно-целевой анализ ситуации ДОУ
- обеспечение мотивационной готовности педагогов
- систематизация и обобщение внутреннего опыта деятельности ДОУ, создание интегрированной модели взаимодействия всех специалистов
- установление сотрудничества с внешними социальными институтами и родителями (законными представителями)
- изучение здоровьесберегающих технологий
- повышение квалификации педагогов и педагогического мастерства через консультативную поддержку, семинары, активизация процесса самообразования педагогов

*Организационно-практический этап (реализационный) - 2024 – 2025 учебный год*

- овладение здоровьесберегающими технологиями педагогами ДОУ
- научно-методическое обеспечение качественно нового уровня ВОР в рамках реализации программы
- разработка новых форм взаимодействия ДОУ и семьи
- создание эффективной модели психолого-педагогической службы в ДОУ

*Заключительный этап (оценочно-рефлексивный) - 2025 – 2026 учебный год*

- систематизация опыта работы ДОУ
- определение дальнейших перспектив развития ДОУ

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Организация работы с детьми

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим (адаптационный период) гибкий режим
2.	Физические упражнения	утренняя гимнастика гимнастика после дневного сна физкультурно-оздоровительные занятия подвижные и динамические игры



		спортивные игры пешие прогулки (походы, экскурсии)
3.	Гигиенические и водные процедуры	умывание мытьё рук обеспечение чистоты среды занятия с водой (центр «Вода и песок») обмывание ног прохладной водой в теплое время года
4.	Световоздушные ванны	проветривание помещений сон при открытых фрамугах прогулки на свежем воздухе обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5.	Активный отдых	развлечения, праздники досуги дни здоровья
6.	Витаминотерапия	витаминизация напитков фитонцидотерапия
7.	Диетотерапия	рациональное питание соблюдение норм питания
8.	Светотерапия	обеспечение светового режима
9.	Музыкотерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов музыкальное оформление фона занятий музыкально-театрализованная деятельность
10.	Закаливание	дыхательная гимнастика пальчиковая гимнастика игровой массаж, самомассаж, артикуляционная гимнастика, арт-терапия песочная терапия, сказкотерапия
11.	Пропаганда здорового образа жизни	экологическое воспитание создание РППС  цикл занятий по ЗОЖ с детьми

*Организация полноценного питания осуществляется с выполнением следующих принципов:*

- соблюдение режима питания
- гигиена приёма пищи
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания
- эстетика организации питания (сервировка)
- индивидуальный подход к детям во время питания
- правильность расстановки мебели
- отслеживание антропометрии, учет ее результатов при подборе детской мебели

## МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ

№	МЕРОПРИЯТИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Режим (щадящий)	Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе.
2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	Образовательная деятельность	По возрасту при отсутствии негативной реакции.
6	Профилактические прививки	На период адаптации исключить.
7	Профилактика фоновых состояний	По рекомендации врача.
8	Симптоматическая терапия	По назначению врача – витамины

### *Система эффективного закаливания*

В детском саду проводится следующий комплекс закаливающих мероприятий: облегченная одежда детей, соблюдение сезонной одежды детей на прогулке с учетом их индивидуального состояния и состояния погоды, соблюдение температурного режима в течение дня, корригирующая гимнастика после сна, стопотерапия, мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, полоскание рта после каждой еды, утренняя гимнастика (в теплый период на свежем воздухе) в течение года, одно физкультурное занятие на свежем воздухе, организация прогулки не менее 2-х раз в день, утренний прием детей на улице в теплое время года, солнечные ванны.

1.	Основные факторы закаливания	<p>закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня</p> <p>закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности</p> <p>закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах</p> <p>закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей</p>
2.	Комплекс закаливающих мероприятий	<p>соблюдение температурного режима в течение дня</p> <p>правильная организация прогулки и её длительности</p> <p>соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей</p> <p>облегченная одежда для детей в детском саду</p> <p>дыхательная гимнастика после сна</p>
3.	Методы оздоровления	<p>дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года)</p> <p>релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия)</p>

### Схема закаливания детей (по системе М.Д. Маханевой)

Закаливающие процедуры	Межсезонный период							
	ранний возраст 1-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Воздушные ванны	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2-5 мин.	16-18*С 2-10 мин	18*С 2-7 мин	16-18*С 2-12 мин.	18*С 2-9 мин.	16-18*С 2-15 мин	18*С 2-10 мин
Хождение босиком по профилактической дорожке	18-20*С 5 мин.	20*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С

Полоскание полости рта	-		28*С	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С
Закаливающие процедуры	<b>Зимний период</b>								
	ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет		
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до 15*С без ветра до 4 часов	до 15*С без ветра до 3,5 часов	до 15*С без ветра до 4 часов	до 15*С без ветра до 3,5 часов	до 18*С без ветра до 4 часов	до 18*С без ветра до 3,5 часов	до 20*С без ветра до 4 часов	до 20*С без ветра до 3,5 часов	
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	
Воздушные ванны	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2-5 мин.	16-18*С 2-10 мин.	18*С 2-7 мин.	16-18*С 2-12 мин.	18*С 2-9 мин.	16-18*С 2-15 мин.	18*С 2-10 мин.	
Хождение босиком по профилактической дорожке	20*С 5 мин.	20*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С	
Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С	
Закаливающие процедуры	<b>Летний период</b>								
	ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет		
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	

Солнечные ванны	2-30 мин. от 22*С	2-20 мин. от 24*С	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-30 мин. от 22*С
Воздушные ванны	22*С 8-10 мин.	22*С 8 мин.	20- 22*С 10-15 мин.	20- 22*С 10 мин.	20- 22*С 10-20 мин.	20- 22*С 10-15 мин.	18- 20*С 10-30 мин	18- 20*С 10-20 мин
Хождение босиком по профилактической дорожке	23*С 2-25 мин.	23*С 2-15 мин.	23*С 2-30 мин.	23*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-25 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30- 28*С	30*С	28- 26*С	28*С	28- 26*С	28*С	25- 24*С	25*С
Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
Игры с водой	15-30	15-20	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.

**Примечание:**

**1-я группа** закаливания - все здоровые дети и ранее принимающие меры закаливания;

**2-я группа** закаливания – дети после отпуска, после болезни и дети с отклонениями в состоянии здоровья.

*Организация рациональной двигательной активности*

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> <li>– физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья</li> <li>– сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами</li> <li>– медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья</li> </ul>
Формы организации физического воспитания	<p>физические занятия в зале и на спортивной площадке</p> <p>туризм (прогулки –походы)</p> <p>дозированная ходьба</p> <p>оздоровительный бег</p> <p>физкультминутки</p> <p>физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»</p> <p>утренняя гимнастика</p> <p>гимнастика после дневного сна</p> <p>индивидуальная работа с детьми</p>

<p>Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач</p>	<p>традиционные игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др. тематические занятия занятия – тренировки (закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр) занятия –походы занятия в форме оздоровительного бега музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений занятия на «экологической тропе»</p>
--	--

Формы организации	Особенности организации и длительность					
	группа раннего возраста 1-2 года	группа раннего возраста 2-3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовит. группа 6-7 лет
<b>1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»</b>						
Физическая культура в помещении	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Физическая культура на улице	-	-	-	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 9 мин	2 раза в неделю 11 мин
<b>2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>						
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	Ежедневно не менее 3 раз в день 15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры, упражнения					Целенаправленное обучение на каждой прогулке	
Физические упражнения				Ежедневно на прогулке		
Физкультурная минутка (в середине статистического занятия)	3-5 мин	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин
Двигательные игры под музыку	1-3 мин	1-3 мин	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия			
Гимнастика после дневного сна	-	-	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Занятия в бассейне	3-5 мин	5-10 мин	10-15 мин	15 мин	15-20 мин	20 мин
Инд и подгрупповая работа по развитию движений		Ежедневно	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
		Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
	3-5 мин.	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
<b>3. Активный отдых</b>						

Физкультурный досуг	1 раз в месяц			
	15 мин	20 мин	25 мин	40 мин
Физкультурный праздник	1-2 раза в год			
			40 мин	50 мин
День здоровья	ежемесячно			
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>				
Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
Самостоятельная активность в помещении	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			



Организации физического воспитания направлена на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Физическое развитие детей первого года жизни организуется в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды. Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6-10 минут.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляются по подгруппам 2-3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин., - в средней группе - 20 мин.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности и профилактики утомления в детском саду проводятся ежедневные прогулки.

Для детей 3-7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа.

На прогулке созданы все условия (спортивно-игровое оборудование, спортивные принадлежности) для самостоятельной двигательной активности детей.

В структуре прогулки обязательно предусмотрены подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения.

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками и педагогами в соответствии с имеющимися условиями. Основной принцип закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедур. Система включает:

- специальные закаливающие процедуры;
- закаливание с помощью естественных природных средств.

В летний период проводятся солнечные и воздушные ванны.

- Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды воспитанников.
- Сквозное проветривание в холодный период года проводится кратковременно (5-10 мин.) без воспитанников. В теплый период – в течение всего времени при отсутствии воспитанников в помещении.

- Утренняя гимнастика проводится ежедневно: в холодное время – в зале, в теплое время – на улице. Одежда облегченная.

- Во время дневного сна обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температурой воздуха в помещении.

- В жаркие дни - обливание водой. При проведении закаливающих мероприятий учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, медицинские противопоказания и эмоциональный настрой.

Работа с детьми в летний оздоровительный период организуется следующим образом. Ежедневно воспитатели организуют самостоятельную (игровую, трудовую – 20 мин в день, коммуникативную, познавательную-исследовательскую, продуктивную, музыкально-художественную,

двигательную, чтение) деятельность детей на прогулочных участках, в соответствии с планом работы с детьми в летний оздоровительный период. Ежедневно проводятся оздоровительные и закаливающие мероприятия: утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, индивидуальная работа по формированию у детей основных движений и физических качеств.

Ежедневно воспитатели проводят индивидуальную работу с детьми в разных видах деятельности, направленную на улучшение здоровья и расширение функциональных возможностей детского организма.

Еженедельно воспитатели организуют и проводят спортивные развлечения для формирования двигательных навыков и двигательных качеств у детей

#### *Создание условий организации оздоровительных режимов для детей*

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями.

#### *Создание представлений о здоровом образе жизни*

**Основная идея:** здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий.

Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим **направлениям:**

1. привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
2. обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
3. формирование элементарных представлений об окружающей среде;
4. формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
5. развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
6. формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
7. выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;
8. обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
9. вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы **необходимые условия:**

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей,
  - педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
  - в группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения

разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;

- большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп;
- проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Зимняя Олимпиада», «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;
- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;
- большая роль в псих коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

## **2.2. Работа с педагогами**

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 в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог–здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

### ***Организационные методические мероприятия:***

- Знакомство и внедрение в практику работы Учреждения новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, социальную (семейную) среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

### ***Пропаганда здорового образа жизни***

- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё 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 пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Беседы, валеологические занятия.

### **2.3. Работа с родителями**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром» - семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие **задачи работы с родителями:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Просвещение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. 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.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
- Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем *план изучения семьи:*

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);

- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание ит.п.);
- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желаний воспитывать ребёнка;
- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

***Методы, используемые педагогами в работе:***

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

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка
14. План работы с родителями на ближайшие 3 года.
15. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
16. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
17. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
18. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
19. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадах.

## 2.4 Лечебно-профилактическая работа

Осуществляют медицинская сестра детского сада, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели.

*Она включает в себя:*

- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- дыхательная гимнастика после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

*Летняя оздоровительная работа.*

*Формы организации оздоровительной работы:*

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
- туризм (походы, экскурсии);
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

## 2.5. Ожидаемые результаты реализации программы

- 1) Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:
  - улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
  - успешное освоение образовательной программы воспитанниками Учреждения ежегодно не менее 87%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
  - рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
  - активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
- 2) Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- 3) Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- 4) Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- 5) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- 6) Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- 7) Повышение квалификации педагогов детского сада.
- 8) Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

##### СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Атрибуты к подвижным играм (маски, шапочки, эмблемы)	20
2	Сухой бассейн	1
3	Балансир	15
4	Дорожки корригирующие	3
5	Доска ребристая	2
6	Дуги для подлезания	8
7	Канат для перетягивания	1
8	Кегли	25
9	Конусы	30
10	Кубики маленькие	50
11	Ленты цветные для гимнастики	25/10
12	Массажные кочки	6
13	Массажные мячи	20
14	Массажные следы	8
15	Маты гимнастические, коврики	2/25
16	Мешочки с песком (вес 200 г.)	27
17	Стойки баскетбольные с сеткой и мячом	2
18	Мячи: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ футбольный</li><li>▪ резиновый маленький</li><li>▪ пластмассовый маленький</li><li>▪ прыгун</li><li>▪ набивной</li></ul>	2 25 30 7 2
19	Обручи: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ большие</li></ul>	12

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ средние</li> <li>▪ маленькие</li> </ul>	30 10
20	Палки гимнастические: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ пластмассовые</li> </ul>	30
21	Платочки цветные	30
22	Погремушки	30
23	Скакалки	30
24	Скамейка гимнастическая	3
25	Канат для перетягивания	2
26	Султанчики	25
27	Лестница-канат	1
28	Туннель для пролезания	2
29	Фишки для ориентирования	10
30	Флажки цветные	30
31	Шнуры	20

№ п/п	Мероприятия	Ответственный
1.	<p><b>Приобретение и обновление необходимого оборудования:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для пищеблока</li> <li>2. Для музыкального (физкультурного) зала</li> <li>3. Для детских площадок (игровое спортивное оборудование: горки, домики, лесенки, песочницы, качалки)</li> <li>4. Для групповых помещений мебель (стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек, игровое оборудование)</li> </ol>	Заведующий ДОУ Заведующий хозяйством Старший воспитатель
2.	<p>Осуществление ремонта</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. косметический ремонт</li> <li>2. капитальный ремонт</li> </ol>	Заведующий ДОУ Заведующий хозяйством



3.	Оборудование помещений: 1. Оформление уголка ОБЖ. 2. Оформление центра двигательной активности 3. Оформление центров познавательно-исследовательской деятельности 4. Оформление тематических центров (по проектной деятельности)	Старший воспитатель Воспитатели групп
4.	Открытие клуба здоровья для педагогов	Инструктор по Физической культуре
5.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДООУ)	Заведующий хозяйством

### **3.2 Кадровое обеспечение**

#### ***Заведующий Учреждения:***

- общее руководство по внедрению программы «Здоровье»;
- ежеквартальный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

#### ***Старший воспитатель:***

- нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации программы «Здоровье»;
- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);
- контроль за реализацией программы «Здоровье».

#### ***Заведующий хозяйством:***

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДООУ;
- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий

#### ***Инструктор по физической культуре:***

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- физкультурные занятия;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- профилактика отклонений физического развития
- включение в физкультурные занятия:
- упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
- дыхательных упражнений
- облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни

#### ***Воспитатели, учителя-логопеды, педагог-психолог***

- внедрение и реализация здоровьесберегающих технологий;

- пропаганда здорового образа жизни;
- дыхательная гимнастика;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
  - закаливания
  - дыхательной гимнастики
  - кинезиологических упражнений
  - самомассажа
  - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

#### ***Повар***

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

#### ***Младший воспитатель:***

- соблюдение санитарно – охранительного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

#### ***Врач-педиатр:***

- обследование детей, выявление патологии;
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

#### ***Медицинская сестра:***

- утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление индивидуального плана реабилитации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- дыхательная гимнастика.
- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей

#### ***Социальный эффект от реализации программы***

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно - методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДООУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

*Основные направления реализации программы*

Направления программы	Содержание деятельности
1. Организационное	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.</li> <li>– Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс.</li> <li>– Создание в ДОУ условий по внедрению Программы по здоровьесбережению.</li> <li>– Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников.</li> <li>– Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы по здоровьесбережению.</li> <li>– Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы по здоровьесбережению.</li> <li>– Нарращивание материально-технической базы ДОУ для внедрения и реализации Программы по здоровьесбережению.</li> <li>– Корректировка Программы по здоровьесбережению на всех этапах реализации.</li> </ul>
2. Просветительское (образовательное)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Создание мотивации в ДОУ на выбор здоровых альтернатив жизни.</li> <li>– Организация пропаганды здорового образа жизни в ДОУ.</li> <li>– Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни.</li> <li>– Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни.</li> <li>– Включение родителей в деятельность ДОУ как значимых участников оздоровительного процесса.</li> <li>– Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.</li> </ul>
3. Правовое	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы по здоровьесбережению:</li> <li>– ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.</li> </ul>

4. Аналитико-экспертное	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации.</li> <li>– Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей.</li> <li>– Анализ-экспертиза результатов реализации Программы Здоровье сбережения в динамике.</li> <li>– Своевременное выявление изменений, происходящих в коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их; предупреждение негативных тенденций.</li> <li>– Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса.</li> <li>– Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.</li> </ul>
5. Информационно-методическое	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы по здоровьесбережению.</li> <li>– Повышение информационной культуры педагогических и медицинских работников, обусловленной общими задачами Программы по здоровьесбережению.</li> <li>– Мониторинг результативности оздоровительной деятельности ДОУ.</li> <li>– Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни.</li> <li>– Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы по здоровьесбережению.</li> <li>– Распространение опыта оздоровительной работы.</li> </ul>
6. Диагностическое	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Измерение промежуточных результатов реализации Программы по здоровьесбережению.</li> <li>– Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков.</li> <li>– Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни.</li> <li>– Анализ здоровьесберегающей среды в ДОУ.</li> <li>– Выявление групп детей, требующих внимания специалистов.</li> <li>– Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.</li> </ul>
7. Социально-педагогической адаптации	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям Учреждения.</li> <li>– Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья.</li> <li>– Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития.</li> </ul>

8. Координационное	<ul style="list-style-type: none"><li>– Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями МО.</li><li>– Взаимодействие Учреждения с семьёй по вопросам укрепления Здоровья детей.</li><li>– Использование в оздоровительной работе Учреждения перспективных форм социального партнерства.</li></ul>
-----------------------	---

**Мероприятия по реализации основных направлений в  
здоровьесберегающей деятельности**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
<b>I. Организационное направление</b> Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Разработка программы по здоровьесбережению	сентябрь 2023	Заведующий старший воспитатель
2	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	Старший воспитатель
3	Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно - дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению	постоянно	Заведующий, старший воспитатель
4	Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	в течение периода	Старший воспитатель
5	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования	2023-2024 уч год	Старший воспитатель
6	Организация работы по физической культуре для детей	постоянно	Инструктор по ФК
<b>II. Диагностическое направление</b>			
1.	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	в течение всего периода	Специалисты
2.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Старший воспитатель
3.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	В течение всего периода	Педагоги

4.	Работа с детьми в адаптационный период	В течение всего периода	Воспитатели
5.	Социальный анализ семей воспитанников Учреждения, оформление социальных паспортов.	ежегодно	Старший воспитатель
6.	Мониторинг успеваемости воспитанников ДОУ на начальном этапе	Ежегодно	Старший воспитатель
7.	Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: – проведение анкетирования педагогов – анализ профессионального роста педагогов.	Ежегодно	Заведующий, старший воспитатель
<p>III. Информационно-методическое направление научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения, повышение квалификации участников образовательного процесса</p>			
1.	Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий	Постоянно	Старший воспитатель
2.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	В течение всего периода	Старший воспитатель
3.	Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	В течение всего периода	Старший воспитатель
4.	Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2023 г.	Старший воспитатель
5.	Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	2023г.	Заведующий старший воспитатель
6.	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	2023г.	Музыкальный руководитель

7.	Консультация «Культурный ребёнок–здоровый ребёнок»	2023 г.	Старший воспитатель
8.	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2024 г.	Заведующий
9.	Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2024 г.	Инструктор по ФК
10.	Консультация «Лечебные подвижные игры»	2025 г.	Инструктор по ФК
11.	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	2024 г.	Инструктор по ФК
12.	Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2025г.	Заведующий, старший воспитатель
13.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2025 г.	Медсестра
14.	Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс». Сборник материалов.	2025г.	Заведующий
15.	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2025 г.	Старший воспитатель
16.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды– творческий отчёт	2026 г.	Старший воспитатель, инструктор по ФК

#### IV. Просветительское направление

##### Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения

1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках, на сайте ДОУ	Ежегодно	Старший воспитатель
2.	Консультация «Художественная литература – средство обогащения нравственного здоровья детей»	2024	Старший воспитатель
3.	Советы инструктора физкультуры «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»	2024	Инструктор по ФК
4.	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2024	Музыкальный руководитель
5.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Медсестра
6.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2025.	Старший воспитатель
7.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2025.	Медсестра



8.	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2024-2025	Воспитатели
9.	Практические рекомендации для родителей ЧБД	Постоянно	Медсестра
10.	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2025	Заведующий
11.	Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	2024-2026	Медсестра
12.	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	В течение всего периода	Старший воспитатель
13.	Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения	В течение всего периода	Педагоги
14.	Музыкально – оздоровительное развлечение здоровом теле – здоровый дух»	2024 - 2025	Музыкальный руководитель, инструктор по ФК
15.	Тематическое занятие по ПДД	2024 - 2025	Воспитатель
16.	Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!»	2023-2024гг.	Воспитатель, Старший воспитатель
17.	Конкурс стенгазет «Как я занимаюсь спортом».	2023-2024гг.	Старший воспитатель
18.	Комплексное игровое занятие «Будь здоровым с детства!»	2023-2024гг.	Специалисты
<b>VI. Координационное направление управление здоровьесбережением в ДОУ, взаимодействие с социальными институтами детства</b>			
1.	Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Заведующий

2.	<p>Контроль процесса здоровьесбережения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совещания;</li> <li>– собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости;</li> <li>– анализ состояния заболеваемости;</li> <li>– проведение рейдов по санитарно-гигиеническому состоянию помещений ДОУ;</li> <li>– организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к занятиям;</li>   <li>– организация тематического контроля состояния здоровьесбережения;</li> <li>– анализ тестирования детей по физическому воспитанию,</li> <li>– организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий</li> </ul>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полугодие 3 раза в год</p> <p>1 раз в месяц 2 раза в квартал ежегодно</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежемесячно</p>	<p>Заведующий, старший воспитатель,</p>
3.	<p>Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения: составление сетки занятий в</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствии с требованиями САНПиН;</li> <li>– разработка режима работы секций и кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения;</li> <li>– экспертиза программ дополнительного образования.</li> </ul>	<p>Постоянно</p>	<p>Старший воспитатель</p>
4.	<p>Установление взаимосвязи с детской поликлиникой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявление детей с патологиями;</li> <li>– консультирование родителей детей;</li> <li>– ведение листов здоровья;</li> <li>– выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима</li> </ul>	<p>В течение всего периода</p>	<p>Медсестра</p>
5.	<p>Участие в работе районных конференциях, семинарах</p>	<p>Согласно плану</p>	<p>Заведующий</p>

6.	Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей: – разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности; – разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения; – разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности; – создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей.	2023 - 2024гг.	Заведующий Старший воспитатель
<b>VII. Правовое направление</b>			
1.	Ознакомление с нормативно - правовой базой, регламентирующей деятельность ДОУ по защите здоровья детей	2023г.	Заведующий
2.	Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность ДОУ.	2023г.	Заведующий

### Приложение 3

## МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ Мониторинг здоровья детей

**Цель:** Выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровье» на определенном этапе.

Критерием эффективности оздоровительной работы ДОУ служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Без информации о ходе промежуточных результатах, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен.

Составление индивидуального паспорта здоровья позволит увидеть полную картину физического развития каждого ребенка.

### Примерный «ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ» ребенка, посещающего ДОУ

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Посещает МДОУ «Детский сад № 75» с « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

	Дата		Заключение врача
	Начало уч. года	Конец уч.года	
Рост			
Масса тела			
Осмотр: педиатр			

ортопед-хирург			
офтальмолог			
стоматолог			
логопед			
АД			
Оценка физического развития. Диагноз.			
Заключение о состоянии здоровья (гр. здоровья)			
Рекомендации:			
Инструктора по ФИЗО			
Педагога - психолога			

### **Физическое развитие и освоение ребенком образовательной области**

Образовательная область «Физическое развитие», диагностируется мониторингом в рамках образовательной программы дошкольного образования.

Эффективность воспитательно – образовательной работы по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, а также адекватность организации здоровьесберегающей предметно - пространственной среды определяется системой фронтального, оперативного и тематического контроля, проводимого согласно годовому плану ДОУ.

Мониторинг позволяет регистрировать состояние и изменения, дает материалы для сравнения, анализа и коррекции педагогического процесса.

В ДОУ разработана схема диагностики и мониторинга здоровья детей, под которой мы понимаем систему слежения за состоянием здоровья воспитанников, подразумевающую многократные наблюдения и сравнения.

Данные по заболеваемости, по группам здоровья, по уровню сформированности физических качеств, по адаптации детей к условиям Учреждения систематизируются, что позволяет проводить анализ здоровья дошкольников, обозначать основные проблемы и определять основные направления деятельности с учетом подхода к развитию каждого ребенка.

#### **Задачи мониторинга здоровья:**

определить группу здоровья ребенка и уровень физической подготовленности;

выявить и оценить положительные и отрицательные тенденции изменения здоровья ребенка;

разработать рекомендации по созданию условий, стимулирующих здоровьесбережение и физическое развитие воспитанников.

**Методы изучения** состояния здоровья дошкольников: медицинское обследование, наблюдение, проведение контрольных срезов, анализ и самоанализ, посещение занятий, опрос родителей.

В мониторинге здоровья участвует медсестра (по согласованию). Данные заносим в

таблицы:

НАЗВАНИЕ	МЕСЯЦЫ								
	09	10	11	12	01	01	03	04	05
Антропометрические измерения	м/с В								м/с В
Определение группы здоровья и физкультурной группы каждого ребенка	врач В								врач В
Распределение всех детей по группам здоровья и динамика перехода из одной группы здоровья в другую	Вр В								Вр
Анализ заболеваемости и посещаемости (за 1 и 2 полугодие учебного года)					3				3
Анализ адаптации детей к условиям Учреждения	В	В	В						
Диагностика физической подготовленности детей	В								В
«Индекс заболеваемости»					3				3

Условные обозначения:

- 3 – заведующая, М/с – медсестра Учреждения, В – воспитатель, Вр – врач ЦРБ

Ф. И. ребенка	Начало года				Конец года			
	рост	вес	группа здоровья	физк. группа	рост	вес	группа здоровья	физк. группа

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ

Год	Всего детей в Учреждении	Группы здоровья (отмечается количество детей и % от общего числа детей в Учреждении)			
		1 группа здоровья	2 группа здоровья	3 группа здоровья	4 группа здоровья

#### АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ

Год	Количество детей	Всего случаев	Пропущено дней по болезни
1 полугодие			
2 полугодие			
Итого			

#### АНАЛИЗ ПОСЕЩАЕМОСТИ ДЕТЕЙ

Год	Число дней, проведенных детьми в Учреждении	Число дней, пропущенных детьми	Из них: Пропущено по болезни	Пропущено по другим причинам
	<b>всего</b>	<b>всего</b>	<b>всего</b>	<b>всего</b>
<b>1 пол.</b>				
<b>2 пол.</b>				
<b>Итого</b>				

**Уровень и структура инфекционных заболеваний  
(указывается количество случаев)**

Заболевания	Годы						В среднем
Дизентерия							
ОКИ							
Ветряная оспа							
Скарлатина							
Ангина							
Грипп							
ОРВИ							
Прочие заболевания							

**Выявление патологии в отклонении здоровья детей  
(указывается количество детей)**

Виды патологии	Годы					
Часто болеющие дети						
Опорно-двигательный аппарат						
Снижение остроты зрения						
Снижение остроты слуха						
Нарушение речи						
ЗПР						
Умственное отклонение						
Травмы						

**РЕЗУЛЬТАТЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ**

Воспитатель \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Дата поступления	Дата окончания адаптации	Количество дней адаптации	Примечание
1.						
2.						

Краткие выводы, рекомендации

родителям \_\_\_\_\_

**Показатели физической подготовленности**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6
		Прыжок в длину с места (см).	Бег 10-30м (с).	Челночный бег 3*10	Наклон вперед сидя (см).	Поднимание туловища за 30-60 сек. (кол. раз)	Подтягивание в висе (кол. раз)
		норма	норма	норма	норма	норма	норма
1.							

**Динамика физической подготовленности детей**

Учебный год	% детей с высоким уровнем физической подготовленности	
	начало года	конец года

**«ИНДЕКС ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ» ДЕТЕЙ**

ЗА \_\_\_\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД

Сентябрь						
Октябрь						
Ноябрь						
Декабрь						
Январь						
Февраль						
Март						
Апрель						
Май						

Формула расчета индекса заболеваемости:

$\frac{\text{Количество дней, пропущенных по болезни за месяц}}{\text{Количество детодней за месяц (по табелю посещаемости)}} \times 100\%$

Количество детодней за месяц (по табелю посещаемости)

**Таблица тематического контроля  
«Охрана жизни и здоровья детей».**

**Цель:** определить, насколько эффективна воспитательно-образовательная работа по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, выяснить причины и факторы, определяющие качество педагогической работы с детьми по развитию двигательных навыков.

№ п/п	Направление работы	Предлагаемые рабочие материалы
-------	--------------------	--------------------------------

1.	Обследование уровня развития детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- схемы обследования детей младшего и старшего дошкольного возраста;</li> <li>- карта анализа занятия (с точки зрения оценки деятельности детей)</li> </ul>
2.	Оценка профессиональных умений воспитателя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценочный лист «Работа педагога по физическому воспитанию»;</li> <li>- вопросник для оценки профессионализма воспитателя;</li> <li>- карта анализа самообразования воспитателя;</li> <li>- карта анализа занятия.</li> </ul>
3.	Оценка создания условий <ul style="list-style-type: none"> <li>- в группе;</li> <li>- на участке;</li> <li>- в спортивном зале</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценочный лист «Создание условий (с точки зрения компетентности педагогов при её создании)</li> <li>- оценочный лист «Создание условий для развития двигательной активности детей в разных возрастных группах детского сада»</li> <li>- оценочный лист «Оснащение спортивного зала»</li> </ul>
4.	Оценка планирования работы	-анализ планирования воспитательно - образовательной работы
5.	Оценка форм взаимодействия с родителями по данной проблеме	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анкета для родителей «Физкультура в Вашей семье»;</li> <li>- выводы по результатам анкетирования;</li> <li>- карта анализа наглядной информации для родителей.</li> </ul>



#### Приложение 4

#### Система физкультурно-оздоровительной работы в Учреждении

Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка и психофизического развития ребенка. Задачи по охране жизни и здоровья детей, их физического развития являются основными в Учреждении. Педагогический коллектив и медицинский персонал детского сада используют для этого все имеющиеся у нас для этого условия: спортивный зал, спортивная площадка на улице, сухой бассейн, бактерицидные лампы в группах.

Методическое обеспечение образовательной области «**Физическое развитие**»

№	Наименование имущества	Кол-во, шт.
1.	С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года» 88 стр.	1
2.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 3-4 года» 2020 г. 38 стр.	1
3.	О.Б. Козина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей» 2018 г. 91	1
4.	С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» 2017 г. 95 стр.	1
5.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 4-5 лет» 2020 г. 39 стр.	1
6.	С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет» 2017 г. 95 стр.	1
7.	О.Б. Козина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей» 2018 г. 189 стр.	1
8.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 5-6 лет» 2020 г. 42 стр.	1
9.	Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду 5-6 лет» 2016 г.	1

	153 стр.	
10	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 6-7 лет» 2020 г. 42 стр.	1
11	Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми» 2020 г.	1
12	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. А.А. Чеменеева, Т.В. Столмакова. Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2011 г. 335 с.	1

**Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ является одной из основных и приоритетных задач.**

Она остается актуальной из года в год, поскольку здоровье детей оставляет желать лучшего. Зная, что основным средством развития здоровья человека является движение, в детском саду много внимания уделяется **развитию двигательной активности:**

1. Составлена модель оптимального двигательного режима в течение дня;
2. Проводится ежедневная гимнастика после сна;
3. Организуются двигательные оздоровительные моменты на ООД (физминутки, упражнения на мелкую моторику рук, упражнения на снятие напряженности и усталости);
4. Организован активный отдых детей (Дни здоровья, спортивные развлечения, каникулы).

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами как:

- Полноценное питание детей;
- Закаливающие процедуры;
- Развитие движений;
- Гигиена режима.

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

1. Создание условий организация здоровьесберегающей среды в ДОУ обеспечение благоприятного течения адаптации детей выполнение санитарно –гигиенического режима.
2. Организационно-методическое и педагогическое направление -пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов -изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик -систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров - определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3. Физкультурно – оздоровительное направление -решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
4. Профилактическое направление -проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний -предупреждение острых заболеваний профилактики -проведение Дней профилактики (ежемесячно)

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленная на снижение заболеваемости воспитанников**

Вид деятельности	Форма работы	Сроки проведения
<b>1 блок. Работа с детьми</b>		
Утренняя гимнастик	- сюжетно –игровая -игровая	Ежедневно

а	-традиционная -корректирующая -музыкально - ритмическая	
Физкультурные занятия	- традиционные -сюжетно – игровые -тренировочные -игровые -контрольно - проверочные	3 раза в неделю в течение года
Двигательная разминка	- подвижные игры малой и средней подвижности -игровые упражнения -произвольные упражнения с физкультурными пособиями -игры на релаксацию -физкультминутки -самостоятельная двигательная деятельность	В течение года во время перерывов между проведением непосредственно – образовательной деятельности и во время проведения
Физкультурные занятия на свежем воздухе	- подвижные игры -народные игры -физические упражнения - оздоровительный бег	Раз в неделю в течение года
Адаптированные здоровьесберегающие методики	-бодрящая и корректирующая гимнастики после сна -закаливающие процедуры -дыхательная гимнастика -тренажёры для профилактики нарушения осанки и зрения -витаминация - элементы самомассажа -релаксация, -психогимнастики -вокалотерапия	Ежедневно в течение года
Ежедневная прогулка		2 раза в день
Проветривание помещений		В соответствии с графиком

Кварцеван ие помещени й		В соответствии с графиком
Влажная уборка помещени й		В соответствии с графиком
Монитори нг	- анализ заболеваемости -охрана жизни и здоровья	ежемесячно
<b>2 блок. Физкультурно – массовые мероприятия</b>		
Физкульту рные досуги и праздники	- развлечения -спортивные праздники -Дни Здоровья -соревнования между группами	В течение года
<b>3 блок. Работа с воспитателями</b>		
Формы методичес кой работы	-консультации -семинары -практикумы -открытые просмотры -обмен опытом работы -совместная подготовка спортивных праздников и развлечений -интегрированные занятия -разработка и реализация групповых оздоровительных программ	В течение года
<b>4 блок. Взаимосвязь со специалистами</b>		
Музыкальны й руководите ль	-совместная подготовка к праздникам и развлечениям - выступления на мероприятиях -подбор музыкального сопровождения к комплексам, релаксации и т.д. -развитие чувства ритма, координации -обучение танцевальным движениям - интегрированные занятия с инструктором по физической культуре	В течение года
<b>5 блок. Работа с родителями</b>		
Информаци	-оформление информационных	В течение года

онный блок	стендов -буклеты, информационные листы, памятки -фотовыставки - презентации, медиатека	
Методическая работа	-участие в подготовке и проведении спортивных праздников -анкетирование -индивидуальные консультации -выступления на родительских собраниях -использование проектного метода	В течение года
<b>6 блок. Взаимодействие с учреждениями здравоохранения</b>		
<b>Ежедневный профилактический осмотр детей медицинской сестрой</b>		
Детская поликлиника	- профилактический осмотр детей узкими специалистами	1 раз в год

Приложение 5

### МОДЕЛЬ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
<b>1</b>	<b>ОПТИМИЗАЦИЯ ГИБКОГО РЕЖИМА</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима. Реализация программы адаптации	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных	Во всех группах	Регулярно	Медсестра	В течение года
<b>2</b>	<b>Образовательная деятельность «Музыка»</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>			
	Физкультурные	Во всех группах	3 раза в неделю	Инструктор по	В течение

	занятия			физической культуре	года
	Утренняя гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Гимнастика после сна	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Гимнастика для глаз	Во всех группах	Во время проведения ОД	Воспитатель	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатель	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель Инструктор по физической культуре.	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Образовательная деятельность «Музыка»	Во всех группах	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
	Спортивный досуг	Во всех группах	По плану, 1 раз в месяц	Воспитатель Инструктор по физической культуре	В течение года
	Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно во время прогулки	Воспитатель	С мая по сентябрь
3	<b>ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Во всех группах	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатель, педагог-психолог	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Артикуляционная гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель, учитель-логопед	В течение года
4	<b>ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ</b>				
	Самомассаж	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатель	В течение года

	Профилактика гриппа - прививки	Во всех группах с согласия родителей	По плану	Старшая медсестра	По календарю прививок
	Коррекция осанки.	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Профилактика плоскостопия	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
5	<b>ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ</b>				
	Воздушные ванны	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Прогулки на воздухе	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	В течение года
	Обширное умывание	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	Июнь-август
	Контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатель	Июнь-август
	Игры с водой	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	Июнь-август
	Полоскание зева	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
6	<b>КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА</b>				
	Коррекционные упражнения	Специализированные группы	2 раза в неделю	Логопед	В течение года