

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Сказка» г.Вуктыл**

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом МБДОУ «Детский  
сад «Сказка» г.Вуктыл

от « 30 » \_декабря\_ 2023 года  
№ \_\_215\_\_

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Быть здоровым Здорово!»**

**Срок реализации: 2023 – 2025 годы**

Город Вуктыл

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Паспорт Комплексной программы по организации здоровьесберегающей деятельности «Быть здоровым Здорово!»</b>	<b>3</b>
<b>Пояснительная записка</b>	<b>8</b>
Общие сведения о Детском саде	8
Обоснование Программы	10
Цель и задачи Программы	17
Основания для разработки Программы	18
Функциональные ресурсы различных категорий работников	18
Формы организации и содержание деятельности по реализации Программы	20
Этапы реализации Программы	41
Целевые ориентиры	42
<b>Научно-теоретические основы Программы</b>	<b>43</b>
Ведущие теоретические идеи, на которых базируется Программа	43
Ключевые понятия, важнейшие законы, которыми оперирует Программа	44
Принципы построения Программы	45
<b>Методическое обеспечение Программы</b>	<b>46</b>
Основное содержание и механизмы реализации Программы	46
Основные мероприятия по реализации Программы	48
Формы организации образовательной деятельности	58
<b>Критерии для оценки эффективности Программы</b>	<b>70</b>
<b>Список используемой литературы, ссылки на Интернет-ресурсы</b>	<b>74</b>

**ПАСПОРТ**  
**комплексной программы по организации здоровьесберегающей деятельности**  
**«Быть здоровым Здорово!»**

<b>Наименование Программы</b>	Комплексная программа по организации здоровьесберегающей деятельности «Быть здоровым Здорово!» (далее – Программа)
<b>Статус Программы</b>	Нормативный документ Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Сказка» г.Вуктыл (далее – Детский сад)
<b>Основания для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>– Федеральный закон от 24.07.1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;</li> <li>– Федеральный закон от 28.06.2014 года № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации»;</li> <li>– Федеральный проект «Цифровая образовательная среда» (п. 4.4 паспорта национального проекта «Образование», утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);</li> <li>– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.10.2013 года № 996-р);</li> <li>– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;</li> <li>– Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом Российской Федерации от 04.02.2010 года № пр-271;</li> <li>– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 года № 373;</li> <li>– Государственная программа еспублики Коми Республики Коми «Развитие образования», подпрограмма «Развитие системы дошкольного, общего и дополнительного образования в Республике Коми» на 2020 – 2025 г.г. (постановление Правительства Республики Коми от 31.10.2019 года № 522;</li> <li>– Устав Детского сада.</li> </ul>
<b>Юридический/ фактический адрес</b>	169570, Республика Коми, г. Вуктыл, ул. Комсомольская, 11

<b>Детского сада</b>	
<b>Телефоны</b>	+7 (82146) 21162, 21179
<b>Устав</b>	Утвержден постановлением администрации городского округа «Вуктыл» от 10.08.2016 года № 08/349
<b>Разработчики Программы</b>	Администрация Детского сада
<b>Срок реализации Программы</b>	2023 – 2025 календарные годы
<b>Этапы реализации Программы</b>	<p><b>I. Подготовительный этап (2023 год)</b>, включающий в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценку и анализ состояния здоровья воспитанников;</li> <li>– подготовку программно-методического обеспечения;</li> <li>– методическую подготовку кадрового состава;</li> <li>– ознакомление родителей (законных представителей) и педагогических работников с Программой «Быть здоровым Здорово!»;</li> <li>– организацию взаимодействия с медицинским и другими учреждениями города для реализации Программы «Быть здоровым Здорово!».</li> </ul> <p><b>II. Этап реализации или практический этап (2024 год)</b>, включающий в себя практическую реализацию Программы «Быть здоровым Здорово!», а также осуществление мероприятий по:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– укреплению материально-технической базы Детского сада (комплекты ростовой мебели, специальное оборудование медицинского и физиокабинета, технологическое оборудование пищеблока);</li> <li>– выполнению законодательства по охране здоровья детей в Детском саду (выполнение норм СанПиН, корректировка учебного плана и рабочих программ);</li> <li>– созданию условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья (витаминизация готовых блюд, организация питьевого режима и питания воспитанников);</li> <li>– совершенствованию системы коррекционно-образовательной работы;</li> <li>– развитию системы воспитательной работы, направленной на формирование здорового образа жизни дошкольников.</li> </ul> <p><b>III. Завершающий этап (2025 год)</b>, включающий в себя мероприятия по проведению анализа и оценки результатов реализации Программы «Быть здоровым Здорово!» и определению дальнейших перспектив работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анкетирование педагогических работников, родителей (законных представителей) на предмет</li> </ul>

	<p>удовлетворенности результатами реализации Программы «Быть здоровым Здорово!»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сравнение медицинских показателей состояния здоровья воспитанников до и после реализации Программы «Быть здоровым Здорово!»;</li> <li>– мониторинг сформированности ценностных ориентаций у воспитанников старшего дошкольного возраста на здоровый образ жизни;</li> <li>– обсуждение итогов реализации Программы «Быть здоровым Здорово!» в коллективе педагогов, родителей (законных представителей);</li> <li>– коррекция Программы «Быть здоровым Здорово!» по итогам реализации;</li> <li>– обобщение и распространение опыта работы Детского сада по реализации Программы «Быть здоровым Здорово!».</li> </ul>
<b>Исполнители основных мероприятий Программы</b>	Администрация и педагогический коллектив Детского сада
<b>Назначение Программы</b>	Программа «Быть здоровым Здорово!» предназначена для профессионального решения вопросов по здоровьесбережению в дошкольном образовательном учреждении.
<b>Цель и задачи Программы</b>	<p><b>Цель Программы:</b> Повышение уровня реального здоровья воспитанников путем усовершенствования работы по здоровьесбережению и внедрения эффективных здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Задачи Программы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать необходимые условия жизнедеятельности, наиболее благоприятные для саморазвития, самосовершенствования личности и повышения уровня здоровья воспитанников.</li> <li>2. Ввести в образовательную деятельность Детского сада эффективные здоровьесберегающие технологии обучения и оздоравливающие методики коррекции и укрепления здоровья.</li> <li>3. Формировать у воспитанников ценностные ориентации на сохранение и укрепление здоровья и навыков здорового образа жизни.</li> <li>4. Осуществлять педагогическое просвещение родителей (законных представителей) в вопросах понимания значения здорового образа жизни.</li> <li>5. Обеспечить методическое сопровождение процесса оздоровления воспитанников.</li> </ol>
<b>Принципы построения Программы</b>	<b>Принцип участия</b> - привлечение всех участников образовательных отношений к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению воспитанников, по формированию у них здоровых привычек.

	<p><b>Принцип персонификации нагрузки</b> для воспитанников, содержание которого заключается в следующем: чтобы сохранить здоровье ребенка в процессе его обучения, педагог должен ориентироваться на конкретную личность, на конкретного ребенка со своими физическими и психическими особенностями, потребностями, способностями, интересами, ценностными ориентациями. Этот принцип базируется на идеях гуманизма и природосообразности.</p> <p><b>Принцип гарантий</b> - реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнения государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.</p> <p><b>Принцип компетентной ответственности</b> определяет уровень готовности педагогов к реализации функции сохранения и укрепления здоровья детей.</p> <p><b>Принцип систематичности и последовательности</b> - постепенный, системный подход к подаче материала, к решению возникающих проблем.</p> <p><b>Принцип фасилитации</b> предполагает умение педагога выбрать из педагогических средств и методов наиболее оптимальные, наиболее целесообразные и в отношении соответствия содержанию предмета, информации, и в отношении соответствия уровню обученности воспитанников, а также их уровню способностей и здоровья. Данный принцип определяет ограниченность педагогических действий. Воздействия педагога по формированию знаний, умений и навыков у ребенка ограничены его физиологическими особенностями, его здоровьем. Показатели физического развития, заболеваемости ребенка, физиометрические показатели являются регулятором и корректором педагогических действий воспитателя.</p> <p><b>Принцип комплексности и интегративности</b> - решение оздоровительных задач в системе всех видов детской деятельности.</p> <p><b>Принцип адресованности и преемственности</b> - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.</p> <p><b>Принцип субъектности.</b> С ростом самосознания ребенок должен сам учиться сохранять свое здоровье, следовать принципам здорового образа жизни, укреплять свое здоровье, занимаясь физической культурой, соблюдая режим дня и так далее.</p> <p><b>Принцип результативности и гарантированности</b> - реализация прав детей на получение необходимой помощи, поддержки и коррекции.</p>
<p><b>Источник финансирования</b></p>	<p>Бюджет муниципального образования городского округа «Вуктыл», внебюджетные средства Детского сада</p>
<p><b>Целевые ориентиры</b></p>	<p>– положительная динамика показателей физического здоровья воспитанников;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– улучшение психического и социального здоровья детей;</li> <li>– высокая профессиональная компетентность, активность специалистов Детского сада и их участие в здоровьесберегающей инновационной деятельности;</li> <li>– внимание общественности к опыту работы Детского сада по технологиям здоровьесбережения;</li> <li>– благоприятный психологический климат, развитие в детском коллективе отношений дружбы, взаимопомощи, толерантности;</li> <li>– приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, знаний о личной гигиене;</li> <li>– развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья;</li> <li>– приобретение навыков самооздоровления;</li> <li>– осознанное отношение воспитанников к своему здоровью, осознание ценности здоровья и здорового образа жизни;</li> <li>– расширение диапазона воспитательных мероприятий по развитию у детей навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности;</li> <li>– сформированность у родителей (законных представителей) представлений о влиянии здоровья ребенка на успешность его обучения, физическое и личностное развитие;</li> <li>– сформированность знаний родителей (законных представителей) о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка и умений учитывать их в процессе семейного воспитания;</li> <li>– высокая активность родителей (законных представителей) в планировании и организации мероприятий, направленных на оздоровление детей в процессе образовательной деятельности;</li> <li>– оптимизация детско-родительских отношений; формирование благоприятных стилей воспитания.</li> </ul>
<p><b>Контроль исполнения Программы</b></p>	<p>Мониторинг</p>
<p><b>Структура Программы</b></p>	<p><b>Пояснительная записка</b> (общие сведения о Детском саду, обоснование Программы, цель и задачи Программы, формы организации и содержание деятельности по реализации программы, сроки и этапы реализации Программы, прогнозируемые результаты)</p> <p><b>Научно-теоретические основы Программы</b> (ведущие теоретические идеи, на которых базируется Программа, ключевые понятия, важнейшие законы, которыми оперирует Программа, основные принципы построения Программы)</p>

	<p><b>Методическое обеспечение Программы</b> (основное содержание и механизмы реализации Программы, формы организации образовательной деятельности, перечень учебно-методического и материально-технического оснащения Программы)</p> <p><b>Критерии для оценки эффективности Программы</b></p> <p><b>Список используемой литературы</b></p>
--	--

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Общие сведения о Детском саде

<p>Наименование Детского сада (вид) – документ, подтверждающий статус</p>	<p>Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка» г.Вуктыл (МБДОУ «Детский сад «Сказка» г.Вуктыл).</p> <p>Лицензия на осуществление образовательной деятельности, выданная Министерством образования, науки и молодежной политики Республики Коми 16.11.2018 года (серия 11Л01 № 0002044, регистрационный номер 1702-Д) (с приложением).</p> <p>Устав, утвержденный Постановлением администрации городского округа «Вуктыл» от 10.08.2016 года № 08/349.</p>
<p>Год постройки, реконструкция, капитальный ремонт</p>	<p>Функционирует с 1973 года.</p> <p>В 2022 году в рамках социального партнерства между городским округом «Вуктыл» и ОАО «Специализированное Управление № 2» произведены:</p> <p>капитальный ремонт кровли здания; замена деревянных оконных рам на окна ПВХ; замена входных дверей в здание; частичные косметические ремонты помещений.</p>
<p>Адрес, телефон, факс, электронная почта, сайт</p>	<p>Юридический и фактический адрес: 169570, Республика Коми, г.Вуктыл, ул. Комсомольская, 11</p> <p>☎ 8 (82146) 21162</p> <p>🌐 <a href="https://sadiк-vuktyl.ru">https://sadiк-vuktyl.ru</a></p> <p>✉ <a href="mailto:ds_skazka_vuk@edu.rkomi.ru">ds_skazka_vuk@edu.rkomi.ru</a></p>
<p>Тип здания (краткая характеристика здания, территории)</p>	<p>Детский сад находится в трехэтажном здании общей площадью 4821,30 м<sup>2</sup>, построенном по типовому проекту и введенном в эксплуатацию 27 марта 1973 года. Детский сад расположен в центральном микрорайоне города Вуктыла, на внутриквартальной территории жилого микрорайона. Территория ровная, здание находится в</p>



	<p>центре. Газоны занимают примерно 75-80%, остальная площадь приходится на асфальтовые и грунтовые площадки и дорожки. По соседству с Детским садом располагаются жилые дома и МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г.Вуктыл. Территория учреждения полностью ограждена. Вокруг территории – зеленые насаждения. Проезжая часть располагается примерно в 30 м от ограждения. Учреждение предано в оперативное управление.</p>
<p>Структура Детского сада (количество групп, структурных подразделений, дополнительных помещений, режим работы)</p>	<p>Проектная мощность детского сада – 12 групп, 318 детей раннего и дошкольного возраста. В Детском саду функционирует 8 групп общеразвивающей направленности с общей численностью 204 ребенка от 1 года 3 месяцев до 8 лет.</p> <p>Структурные компоненты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 11 групповых помещений;</li> <li>✓ Методический кабинет;</li> <li>✓ Музыкальный зал;</li> <li>✓ Спортивный зал;</li> <li>✓ Бассейн;</li> <li>✓ Зимний сад;</li> <li>✓ Центр предоставления дополнительных услуг;</li> <li>✓ Центр детского экспериментирования «Лаборатория Профессора Чудакова»;</li> <li>✓ Роббо клуб;</li> <li>✓ Краеведческий музей «Войвыв кодзув (северная звезда)»;</li> <li>✓ Прогулочные участки для каждой группы;</li> <li>✓ Медицинский кабинет, процедурный кабинет, физиопроцедурный кабинет и изолятор;</li> <li>✓ Пищеблок;</li> <li>✓ Прачечная;</li> <li>✓ Служебные и вспомогательные помещения.</li> </ul> <p>Режим работы: 5 дней в неделю с длительностью пребывания 12 часов в день (с 07.00. до 19.00), выходные дни – суббота, воскресенье и праздничные дни.</p>
<p>Основная цель Детского сада</p>	<p>МБДОУ «Детский сад «Сказка» г.Вуктыл в соответствии с Уставом обеспечивает достижение цели – осуществление образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, присмотр и уход за детьми. Основным видом деятельности Детского сада в соответствии с лицензией является реализация образовательных программ дошкольного образования, присмотр и уход за детьми.</p>

Задачи сада	Детского	Основными задачами являются формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
----------------	----------	---

### **Обоснование Программы**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время остается актуальной и требует поиска все новых подходов к ее решению. Наблюдения за состоянием здоровья воспитанников, подкрепленные ежегодными показаниями медицинских осмотров, свидетельствуют о том, что количество абсолютно здоровых детей неизменно идет на спад.

Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Невежество в вопросах здорового образа жизни теперь дорого обходится тем, кто своевременно не позаботился о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия питания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства.

Сохранение здоровья детей постоянно волнует специалистов в области дошкольного и школьного образования. В ее решении принимают непосредственное участие воспитатели, логопеды, психологи, специалисты других профессий. В современных условиях эта проблема чрезвычайно остра в связи с резким снижением процента практически здоровых детей и увеличением отстающих в развитии, имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого положения – гиподинамия, нарушения экологии, питания, общее состояние социальной среды.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – неременное условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма.

Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

Хорошее здоровье ребенка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация

принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причем участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени. Поэтому особую значимость приобретает внедрение в систему дошкольного образования новых здоровьесберегающих и здоровьесокращающих технологий. В связи с этим оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

В настоящее время качество образования, непрерывно связанное со здоровьем, выдвигается на первый план. Образовательная деятельность не должна негативно отражаться на здоровье детей, в ней должны присутствовать формы активности, направленные на развитие и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

На сегодняшний день в арсенале всех, кто занят воспитанием и обучением детей дошкольного возраста, имеется обширный практический материал, применение которого способствует эффективному оздоровлению детей.

В настоящее время педагогические коллективы интенсивно внедряют в работу инновационные технологии. Поэтому основная задача педагогов дошкольного учреждения – выбрать методы и формы организации работы с детьми, инновационные технологии, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности.

Современные педагогические технологии в дошкольном образовании направлены на реализацию федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Принципиально важной стороной в педагогической технологии является позиция ребенка в образовательном процессе, отношение к ребенку со стороны взрослых. Взрослый в общении с детьми придерживается положения: «Не рядом, не над ним, а вместе!». Его цель – содействовать становлению ребенка как личности.

Технология – это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве (толковый словарь).

Основные требования (критерии) педагогической технологии: концептуальность, системность, управляемость, эффективность, воспроизводимость.

Концептуальность – опора на определенную научную концепцию, включающую философское, психологическое, дидактическое и социально-педагогическое обоснование достижения образовательных целей.

Системность – технология должна обладать всеми признаками системы: логикой процесса, взаимосвязью его частей, целостностью.

Управляемость – возможность диагностического целеполагания, планирования, проектирования процесса обучения, поэтапной диагностики, варьирования средств и методов с целью коррекции результатов.

Эффективность – современные педагогические технологии, существующие в конкретных условиях, должны быть эффективными по результатам и оптимальными по затратам, гарантировать достижение определенного стандарта обучения.

Воспроизводимость – возможность применения (повторения, воспроизведения) образовательной технологии в образовательных учреждениях, то есть технология как педагогический инструмент должна быть гарантированно эффективна в руках любого педагога, использующего ее, независимо от его опыта, стажа, возраста и личностных особенностей.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях – информационном, психологическом, биоэнергетическом.

В Детском саду охрана здоровья ребенка опирается на его развитие. Педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников.

Для расширения возможностей физкультурно-оздоровительной работы и формирования потребности в двигательной активности в Детском саду созданы необходимые условия:

- физкультурный зал и бассейн с необходимым спортивным оборудованием и атрибутами для проведения общеразвивающих упражнений, занятий, подвижных игр и профилактической работы;
- физкультурные уголки в каждой группе дошкольного возраста, востребованные в самостоятельной и совместной деятельности детей и взрослых;
- физиопроцедурный кабинет и изолятор.

Работа по формированию навыков и представлений здорового образа жизни реализовывалась через:

- 1) организованную образовательную деятельность;
- 2) образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- 3) самостоятельную деятельность детей;
- 4) взаимодействие с семьями воспитанников.

При этом первостепенное значение имело соблюдение режима дня, привитие и развитие культурно-гигиенических навыков, обучение уходу за своим телом. В Детском саду проводились следующие групповые, межгрупповые, общесадовые мероприятия, направленные на повышение эффективности здоровьесориентированной деятельности:

- физкультурные досуги (2 раза в месяц);
- спортивные праздники (2 раза в год);
- соревнования;
- Неделя здоровья (1 раз в год);
- тематические досуги;
- театрализованные представления;
- смотры и конкурсы;
- экскурсии.

Для обеспечения двигательной активности, закаливания, профилактики простудных заболеваний велась активная и систематическая работа с родителями (законными представителями). В целях создания единого образовательного пространства для детей, родителей и педагогов проводились совместные мероприятия, в которых участвовали все участники образовательных отношений.

<b>Формы организации</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Пропедевтическая</b>	
Анкетирование родителей (законных представителей)	Педагоги
Беседы (индивидуальные, коллективные)	Педагоги
<b>Просветительская</b>	
Наглядная агитация	Педагоги
Встречи со специалистами (медицинской сестрой, инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем)	Старший воспитатель
Практические рекомендации по обретению родителями (законными представителями) валеологических умений и навыков (лекции, беседы, семинары-практикумы)	Старший воспитатель, медицинская сестра, педагоги
<b>Интегративная</b>	
Совместное обсуждение проблем (родительские встречи в виде диспутов, деловых игр, викторин, круглых столов, дискуссионных клубов)	Педагоги
Знакомство с опытом семейного воспитания (круглый стол, видеопросмотры)	Педагоги
Использование артметодов в работе с семьей (сказкотерапия, игротерапия, фитотерапия)	Педагоги
<b>Индивидуальная</b>	
Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей (законных представителей))	Педагоги
Памятки, буклеты, рекомендации	Педагоги

С целью обеспечения психологического комфорта ребенка в Детском саду обеспечивается соблюдение условий:

1. Личностно-ориентированный подход к дошкольникам, который подразумевает:
  - индивидуализацию и дифференциацию воспитательного и образовательного процессов;
  - ориентацию педагога на интересы развития ребенка;
  - открытость дошкольного учреждения для родителей и других членов семьи дошкольника, сотрудничество руководителей и специалистов детского сада с семьей;
  - активное развитие всех видов деятельности ребенка посредством различных приемов и методов обучения при особом внимании к специфическому виду деятельности игре;
  - развитие навыков общения детей для оптимизации их взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
  - широкое использование средств искусства (музыки, литературы, живописи).
2. Коррекционно-образовательная работа в Детском саду включает в себя:
  - занятия с учителем-логопедом;
  - использование приемов релаксации.

Для обеспечения индивидуальных мер укрепления здоровья и профилактики простудных заболеваний в Детском саду осуществляется лечебно-профилактическая работа под руководством медицинского персонала ГБУЗ РК «ВЦРБ»:

- Полоскание горла прохладной водой.
- Витаминотерапия (витаминизация третьего блюда).
- Дыхательная гимнастика в игровой форме.
- Оздоровление фитонцидами:
  - чесночно-луковые закуски;
  - ароматизация помещений (чесночные букетики).

В работу Детского сада внедрены и в настоящее время используются в системе здоровьесберегающие методы:

- утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики (в летнее время – на свежем воздухе);
- гимнастика после сна (гимнастика пробуждения);
- физкультминутки и игры с движениями в свободной деятельности;
- ходьба босиком по «дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия);
- включение в работу с детьми комплексов дыхательной гимнастики;
- пальчиковая гимнастика;
- полоскание полости рта прохладной водой;

– обливание ног прохладной водой (в летний период).

В течение каждого учебного года в Детском саду проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения для детей, предусмотренные образовательной программой дошкольного образования и Годовым планом работы. В каникулярное время проходят Недели здоровья, в рамках которых наряду с задачами физического развития большое внимание уделялось валеологическому воспитанию.

**Основными результатами реализации** здоровьесберегающих программ предыдущих периодов стали:

- улучшение основных показателей состояния физического здоровья детей;
- положительная динамика физической подготовленности воспитанников;
- овладение воспитанниками элементарными навыками безопасного поведения;
- формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;
- повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения;
- создание надежной системы управления процессами здоровьесбережения;
- достижение тесного взаимодействия с семьями воспитанников по формированию у детей здорового образа жизни.

Мониторинг здоровья проводился ежегодно на основе показателей: общей заболеваемости (в том числе острой инфекционной заболеваемости); заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка; процента часто болеющих детей; индекса здоровья; процента детей, имеющих морфофункциональные отклонения; процента детей с хроническими заболеваниями; распределения детей по группам здоровья. Результаты мониторинга эффективности проводимой лечебно-профилактической работы по итогам трех предшествующих лет:

**Число общей заболеваемости воспитанников**

<b>Наименование болезни</b>	<b>Зарегистрировано случаев заболевания, ед.</b>
	<b>2022 год</b>
<b>ВСЕГО СЛУЧАЕВ:</b>	<b>345 (2021г. – 348, 2020г. – 247, 2019г. – 328)</b>
<i>Из них:</i>	
- грипп и острые инфекции верхних дыхательных путей;	317 (2021г. – 329, 2020г. – 231, 2019г. – 297)
- пневмония;	
- энтериты, колиты и гастроэнтериты,	0 (2021г. – 0, 2020 г. – 0, 2019г. – 0)
вызванные установленными и неточно обозначенными возбудителями;	5 (2021г. – 5, 2020г. – 0, 2019г. – 0)

- бактериальная дизентерия; - скарлатина; - несчастные случаи, отравления, травмы; - ангина; - острый тонзиллит	0 (2021г. – 0, 2020г. – 0, 2019г. – 10) 0 (2021г. – 0, 2020г. – 0, 2019г. – 0) 0 (2021г. – 0, 2020г. – 0, 2019г. – 0) 0 (2021г. – 0, 2020г. – 0, 2019г. – 0) 10 (2021г. – 10, 2020г. – 0, 2019г. – 0)
<i>Другие заболевания</i>	13 (2021г. – 14, 2020г. – 16, 2019г. – 16)
<b>Другие параметры мониторинга здоровья</b>	
<b>Параметры</b>	<b>2022 год</b>
<b>Количество детей, не болевших в году</b>	69 (2021г. – 86, 2020г. – 93, 2019г. – 86)
<b>Индекс здоровья (%)</b>	33 (2021г. – 42, 2020г. – 42, 2019г. – 38)
<b>Количество детей ЧДБ</b>	9 (2021г. – 10, 2020г. – 17, 2019г. – 16)
<i>Количество детей, стоящих на учете у специалистов</i>	93 (2021г. – 108, 2020г. – 68, 2019г. – 44)
<i>ВСЕГО:</i>	
<i>из них</i>	
<i>хирург</i>	5
<i>- окулист</i>	4
<i>- невропатолог</i>	15
<i>- ЛОР</i>	26
<i>- дерматолог</i>	7
<i>- педиатр</i>	13
<i>- фтизиатр</i>	15
<i>- логопед</i>	0
<i>- кардиолог</i>	6

Подлежало осмотру в 2022 году 204 ребенка; осмотрено 204.

Группы здоровья:

I – 52 (2021г. – 49, 2020г. – 49, 2019г. – 18);

II – 140 (2021г. – 164, 2020г. – 168, 2019г. – 204);

III – 12 (2021г. – 7, 2020г. – 7, 2019г. – 6);



IV – 0 (2021г. – 0, 2020г. – 0, 2019г. – 0);

V – 0 (2021г. – 0, 2020г. – 0, 2019г. – 0).

***Пропуск дней по болезни одним ребенком в 2022 году, в единицах***

<i>Ранний возраст</i>	8,9 (2021г. – 9, 2020г. – 5,1, 2019г. – 8,6)
<i>3 года и старше</i>	11 (2021г. – 11,1, 2020г. – 8,4, 2019г. – 7,5)
<b><i>Всего по Детскому саду</i></b>	<b>9,95~10 (2021г. – 10,05, 2020г. – 6,8, 2019г. – 8)</b>

Таким образом, создание настоящей Программы обусловлено всевозрастающими требованиями к дифференцированному подходу к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей воспитанников. Программа учитывает накопленный опыт Детского сада по применению здоровьесберегающих педагогических технологий, а также полученные результаты проведенного мониторинга здоровья детей за предыдущий период. Программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников Детского сада, определяет цель, задачи, план действий по реализации, а также предусматривает применение в образовательной деятельности новых подходов к системе физических упражнений и использование эффективных здоровьесберегающих педагогических технологий.

### **Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** Повышение уровня реального здоровья воспитанников путем усовершенствования работы по здоровьесбережению и внедрения эффективных здоровьесберегающих технологий.

**Задачи Программы:**

1. Создать необходимые условия жизнедеятельности, наиболее благоприятные для саморазвития, самосовершенствования личности и повышения уровня здоровья воспитанников.
2. Ввести в образовательную деятельность Детского сада эффективные здоровьесберегающие технологии обучения и оздоравливающие методики коррекции и укрепления здоровья.
3. Формировать у воспитанников ценностные ориентации на сохранение и укрепление здоровья и навыков здорового образа жизни.

4. Осуществлять педагогическое просвещение родителей (законных представителей) в вопросах понимания значения здорового образа жизни.
5. Обеспечить методическое сопровождение процесса оздоровления воспитанников.

### **Основания для разработки Программы**

- ✓ Конвенция о правах ребенка;
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Постановление Правительства Республики Коми от 31.10.2019 года № 522 «О Государственной программе Республики Коми «Развитие образования» (подпрограмма «Развитие системы дошкольного, общего и дополнительного образования в Республике Коми»;
- ✓ Устав Детского сада;

Лицензия на осуществление образовательной деятельности, выданная Министерством образования, науки и молодежной политики Республики Коми 16.11.2018 года (серия 11Л01 № 0002044, регистрационный номер 1702-Д) (с приложением).

Настоящая Программа разработана администрацией Детского сада на срок реализации 3 календарных года (2023 – 2025) для детей от 1 года 3 месяцев до 8 лет и является авторским продуктом деятельности Детского сада в области здоровьесбережения.

### **Функциональные ресурсы различных категорий работников**

1. Функции обслуживающего медицинского учреждения (ГБУЗ РК «Вуктыльская центральная районная больница»):
  - проведение диспансеризации воспитанников;
  - медицинские осмотры воспитанников, определение уровня физического здоровья;
  - выявление воспитанников специальной медицинской группы.
2. Функции администрации Детского сада (заведующий, старший воспитатель):
  - общее руководство реализацией Программы: организация, координация, контроль;
  - общее руководство и контроль за организацией питания воспитанников;

- организация валеологического воспитания дошкольников;
- контроль образовательной деятельности, в том числе занятий по физической культуре;
- обеспечение работы спортивных залов;
- координация системы физических упражнений, мероприятий по укреплению физического здоровья воспитанников и ее контроль;
- организация встреч родителей (законных представителей) с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КПДНиЗП ГО «Вуктыл», медицинскими работниками;
- организация работы педагогов по Программе и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация и проведение мероприятий для педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников в рамках реализации Программы (беседы, лектории, конкурсы, досуги и другие).

### 3. Функции воспитателя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в группе;
- организация и проведение мероприятий по профилактике частых заболеваний воспитанников;
- организация и проведение мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение мероприятий по профилактике нарушений осанки, плоскостопия;
- организация и проведение профилактической работы с родителями (законными представителями) воспитанников;
- проведение педагогической диагностики в рамках реализации образовательной программы дошкольного образования.

### 4. Функции инструктора по физической культуре:

- организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками;
- организация и проведение с участием педагогических работников и родителей (законных представителей) физкультурно-спортивных праздников, соревнований, и других мероприятия, предусмотренных Программой;
- осуществление просветительской работы среди родителей (законных представителей) воспитанников, педагогических работников с привлечением соответствующих специалистов;
- консультирование и координирование деятельности педагогических работников по вопросам теории и практики физического воспитания воспитанников;
- определение содержания физкультурных занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей воспитанников, с использованием современных форм, способов обучения, образовательных, оздоровительных технологий;

- проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре, с опорой на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и гигиены, а также современных информационных технологий;
- проведение наблюдения (мониторинга) за физическим развитием воспитанников, в том числе с помощью электронных форм.

### **Формы организации и содержание деятельности по реализации Программы**

Реализация Программы осуществляется на основе современных концептуальных положений **о развитии ребенка:**

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
- Ребенок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Теплое, приятное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.
- Ребенок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.
- Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребенка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).
- Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.
- Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребенок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

В результате совместной деятельности всех участников образовательных отношений и через интеграцию образовательных областей: «Физическое развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» осуществляется сохранение и укрепление здоровья детей, что является ценностным приоритетом образовательной деятельности Детского сада. Интегрированный подход направлен на воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни. Каждый день пребывания ребенка в детском саду должен способствовать решению задачи по формированию представлений о здоровье.

Работа по формированию навыков и представлений здорового образа жизни реализуется через:

- 1) организацию рациональной двигательной активности детей (использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом).

2) совместную образовательную деятельность взрослого с детьми по освоению образовательной программы дошкольного образования, в структуре и содержании которой уделяется большое внимание физическому развитию, развитию речи, мышления, воображения детей.

3) создание полноценной развивающей предметно-пространственной среды.

4) организацию игровой деятельности детей.

5) индивидуальную работу с детьми.

б) установку на совместную работу с родителями (законными представителями) с целью решения проблем физического и психологического развития ребенка.

7) самостоятельную деятельность детей.

В Детском саду в соответствии с образовательной программой дошкольного образования используются разнообразные **формы работы с детьми:**

- **игры** дидактические, дидактические с элементами движения, сюжетно-ролевые, подвижные, психологические, музыкальные, хороводные, театрализованные, игры-драматизации, игры на прогулке, подвижные игры имитационного характера;
- **просмотр и обсуждение** мультфильмов, видеофильмов, телепередач, мультимедийных презентаций;
- **чтение и обсуждение** программных произведений разных жанров, чтение, рассматривание и обсуждение познавательных и художественных книг, детских иллюстрированных энциклопедий;
- **создание ситуаций** педагогических, морального выбора; беседы социально-нравственного содержания, специальные рассказы воспитателя детям об интересных фактах и событиях, о выходе из трудных житейских ситуаций, ситуативные разговоры с детьми;
- **наблюдения** за трудом взрослых, за природой, на прогулке; сезонные наблюдения;
- **изготовление** предметов для игр, познавательно-исследовательской деятельности; создание макетов, коллекций и их оформление, изготовление украшений для группового помещения к праздникам, сувениров; украшение предметов для личного пользования;
- **проектная деятельность**, познавательно-исследовательская деятельность, экспериментирование, конструирование;
- **оформление выставок** работ народных мастеров, произведений декоративно-прикладного искусства, книг с иллюстрациями, репродукций произведений живописи и пр.; тематических выставок (по временам года, настроению и др.), выставок детского творчества, уголков природы;
- **викторины;**
- **инсценирование и драматизация** отрывков из сказок, разучивание стихотворений, развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера;
- **рассматривание и обсуждение** предметных и сюжетных картинок, иллюстраций к знакомым сказкам и потешкам,

игрушек, эстетически привлекательных предметов (деревьев, цветов, предметов быта и пр.), произведений искусства (народного, декоративно-прикладного, изобразительного, книжной графики и пр.), обсуждение средств выразительности;

- **продуктивная деятельность** (рисование, лепка, аппликация, художественный труд) по замыслу, на темы народных потешек, по мотивам знакомых стихов и сказок, под музыку, на тему прочитанного или просмотренного произведения; рисование иллюстраций к художественным произведениям; рисование, лепка сказочных животных; творческие задания, рисование иллюстраций к прослушанным музыкальным произведениям;

- **слушание и обсуждение** народной, классической, детской музыки, дидактические игры, связанные с восприятием музыки;

- **подыгрывание** на музыкальных инструментах, оркестр детских музыкальных инструментов;

- **пение**, совместное пение, упражнения на развитие голосового аппарата, артикуляции, певческого голоса, беседы по содержанию песни (ответы на вопросы), драматизация песен;

- **танцы**, показ взрослым танцевальных и плясовых музыкально-ритмических движений, показ ребенком плясовых движений, совместные действия детей, совместное составление плясок под народные мелодии, хороводы;

- **физкультурные занятия** игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия по темам прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

#### **Мероприятия групповые, межгрупповые и общесадовые:**

- физкультурно-спортивные праздники на воздухе;
- физкультурные досуги (проводятся 2 раза в месяц);
- спортивные праздники (проводятся 2 раза в год);
- совместные физкультурные развлечения с родителями;
- соревнования;
- тематические досуги;
- праздники;
- театрализованные представления;
- смотры и конкурсы;
- экскурсии.

### **Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников**

Невозможно переоценить родительский вклад в сбережение здоровья воспитанников Детского сада. Привлечение родителей к активному участию в создании культурных традиций Детского сада является основной задачей по работе с родителями воспитанников в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка. В основе планирования работы с родителями лежит анкетирование, которое позволяет составить полную картину о воспитании ребенка в семье, запросах и интересах родителей, возникающих проблемах (анкеты «Здоровье вашего ребенка», «Семья и здоровый образ жизни».) С целью формирования у родителей полных представлений о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду проводятся совместные мероприятия, на которых родители в полной мере могут окунуться в атмосферу полноценной двигательной активности и психологического комфорта. Результатом сотрудничества Детского сада с семьей является формирование осознанного отношения воспитанников к необходимости вести здоровый образ жизни.

В целях создания единого образовательного пространства для детей, родителей и педагогов проводятся совместные мероприятия, в которых задействованы все участники образовательных отношений.

<b>Формы организации</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Пропедевтическая</b>	
Анкетирование родителей (законных представителей)	Педагоги
Беседы (индивидуальные, коллективные)	Педагоги
Консультации	Педагоги
Экскурсии для вновь прибывших	Администрация Детского сада
<b>Просветительская</b>	
Наглядная агитация	Педагоги, медицинский персонал
Встречи со специалистами (медицинской сестрой, инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем)	Старший воспитатель
Практические рекомендации по обретению родителями (законными представителями) валеологических умений и навыков (лекции, беседы, семинары-практикумы)	Старший воспитатель
Выставки плакатов, фотографий, коллажей	Педагоги
Акции «Синяя лента апреля», «Мы за счастливое детство»	Педагоги
<b>Интегративный</b>	
Совместное обсуждение проблем (родительские встречи в виде диспутов, деловых игр, КВНов, викторин, круглых столов, дискуссионных клубов)	Педагоги
Знакомство с опытом семейного воспитания (круглый стол, видеопросмотры)	Педагоги

Использование артметодов в работе с семьей (сказкотерапия, игротерапия, фитотерапия)	Педагоги
<b>Индивидуальная</b>	
Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей (законных представителей))	Педагоги
Памятки, буклеты, рекомендации	Педагоги

### **Работа с педагогическими работниками**

Пытаясь установить взаимосвязь между отношением воспитателя к своему здоровью, его потребности в соблюдении здорового образа жизни и реализацией соответствующего воспитательного воздействия на своих воспитанников, педагог должен быть примером в ведении здорового образа жизни.

Педагог должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи и обеспечивающими положительные педагогические результаты. Среди этих качеств можно выделить высокий уровень профессионально-этической, коммуникативной, рефлексивной культуры; способность к формированию и развитию личностных креативных качеств; знания, формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности, процессов обучения и воспитания, познания других людей и самопознания, творческого совершенствования человека; основ здоровья, здорового образа жизни; владение знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в учебных программах и мероприятиях.

В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Для этого в Детском саду организуется следующая работа:

<b>Формы работы</b>	<b>Ответственные</b>
Оказание консультативной помощи всем участникам образовательных отношений по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников	Старший воспитатель Инструктор по физической культуре Медицинская сестра
Консультации по сохранению собственного здоровья педагогов	Медицинская сестра
Актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль	Старший воспитатель
Взаимопосещения мероприятий в организованной образовательной деятельности	Старший воспитатель
Открытые просмотры и показы совместной образовательной деятельности с использованием оздоровительных технологий	Воспитатели Инструктор по физической культуре



	культуре
Подбор методического материала (картотеки игр, динамических пауз, минуток здоровья и т.д.)	Старший воспитатель
Создание условий и необходимой материально-технической базы	Заведующий Заведующий хозяйством
Повышение квалификации педагогических работников	Заведующий
Анализ результатов работы	Заведующий Старший воспитатель

### Виды и формы работы по направлению «Физическое развитие»

№ п/п	Виды и формы работы	Возрастные группы, особенности организации и продолжительность занятий				
		Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	Организованная образовательная деятельность по физическому развитию (спортивный зал)	2 раза в неделю по подгруппам, в конце года в составе всей группы	2 раза в неделю одновременно со всеми детьми, в том числе два во время, отведенное для ООД, и одно в часы прогулки			
	Организованная образовательная деятельность по физическому развитию (улица)	нет	1 раз в неделю одновременно со всеми детьми, с соблюдением требований к длительности по погодным условиям			
	Организованная образовательная деятельность по обучению детей плаванию (бассейн)	1 раз в неделю по подгруппам				
	Динамический час во вторую половину дня	8– 10 мин.	10 – 15 мин.	15 – 20 мин.	20 – 25 мин	25 – 30 мин
2.	<u>Физкультурно-оздоровительная работа</u> в	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

а)	режиме дня: Утренняя гимнастика	4 – 5 мин.	4 – 5 мин.	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 12 мин.
б)	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулке)				
		10 – 15 мин	15 – 20 мин	20 – 25 мин	25 – 30 мин	30 – 40 мин
		В дни проведения физкультурных занятий				
		6 – 8 мин. 5 – 10 мин.	6 – 10 мин. 5 – 10 мин.	8 – 10 мин. 8 – 12 мин.	10 – 12 мин. 10 – 15 мин.	12 – 15 мин. 10 – 15 мин.
в)	Физкультурная минутка			Ежедневно по мере необходимости 1 - 3 мин., в зависимости от вида и содержания организованной образовательной деятельности		
3.	Активный отдых		1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
а)	физкультурный досуг		20 мин.	20 мин.	30 – 45 мин.	45 – 50 мин.
б)	Физкультурный праздник			Не менее 2 раза в год до 60 мин.	2 – 3 раза в год до 1 часа 30 минут	
в)	Неделя здоровья		Один раз в год	Не реже одного раза в квартал		
4	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя. Утренняя гимнастика, физические упражнения под контролем родителей и вместе с ними.				

**Содержание педагогической работы по организации здоровьесберегающей деятельности:**

1. Физкультурно-оздоровительная работа.
2. Воспитание культуры здоровья воспитанников.
3. Формирование психологического здоровья.
4. Лечебно-профилактическая работа.
5. Повышение профессиональной культуры педагогов в здоровьесбережении.
6. Взаимодействие с семьями воспитанников и социальными институтами детства по вопросам здоровьесбережения.

## **Физкультурно-оздоровительная работа**

### **Задачи:**

1. Развивать двигательные качества и обеспечивать нормальный уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.
2. Поддерживать и стимулировать стремление дошкольников к творческому самовыражению в движении.
3. Развивать интерес к различным видам спорта, приобщая к первоначальной спортивной активности. Развивать физические качества (волю, целеустремленность, выносливость, смелость).
4. Воспитывать потребность в самостоятельной двигательной активности и формировать двигательные умения и навыки.

Физическое воспитание строится в следующих направлениях:

- разумное определение суммарных объемов нагрузок на ребенка, локальность действия упражнений для укрепления мышц, поддерживающих правильную осанку, свод стопы, обеспечивающих работу кисти;
- развитие двигательных качеств (ведущих в разные годы жизни);
- развитие потребности в движениях;
- обогащение двигательного опыта за счет освоения полезных основных движений с учетом взаимосвязи их формирования с развитием двигательных качеств;
- закаливание за счет использования различных средств физического воспитания, в том числе и физических упражнений разного вида (основной гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений, «туризма»), для повышения общей резистентности организма к простудным заболеваниям;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии отдельных систем организма;
- развитие психических процессов, познавательной творческой активности в двигательной деятельности;
- развитие социально значимых личностных качеств - настойчивости, любознательности, самостоятельности, организованности;
- развитие ребенка как субъекта двигательной деятельности, в которой он приобретает компетенции, позволяющие осознать свое «Я», свои способности, проявить любознательность, инициативность.

### **Укрепление здоровья средствами физического воспитания:**

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышение физической работоспособности;

- нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

**Организованная образовательная деятельность по физическому развитию (ООД)** является основной формой развития двигательных навыков и умений детей. В каждом возрастном периоде ООД имеет разную направленность:

Младший возраст	Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всем пространстве зала или спортивной площадки.
Средний возраст	Развивать физические качества, прежде всего выносливость и силу, обучать элементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом.
Старший возраст	Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Формы проведения ООД инструктор по физической культуре выбирает по своему усмотрению в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий и профессиональных умений.

#### **Формы проведения ООД по физическому развитию**

<b>№</b>	<b>Формы совместной деятельности воспитателя с детьми</b>	<b>Содержание деятельности</b>
1	<b>Традиционные</b>	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
1.1.	<b>Смешанного характера</b>	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
1.2	<b>Вариативного характера</b>	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
2	<b>Совместная деятельность</b>	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости

	<b>тренировочного типа</b>	и выносливости.
3	<b>Игровая совместная деятельность</b>	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
4	<b>Сюжетно-игровая совместная деятельность</b>	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия.
5	<b>Совместная деятельность с использованием тренажеров и спортивных комплексов</b>	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д.
7	<b>Совместная деятельность по интересам</b>	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
8	<b>Тематическая совместная деятельность</b>	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
12	<b>Совместная деятельность «Хорошо здоровым быть»</b>	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
13	<b>Соревнование</b>	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

**Прогулка** является одной из самых действенных закаливающих процедур в организованно образовательной здоровесберегающей деятельности Детского сада. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером (в зависимости от погодных условий). Это благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. При планировании прогулки учитывается, какие виды ООД предшествовали прогулке:

- если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения,
- если на ООД дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных и спортивных игр.

## **Воспитание культуры здоровья**

### **Задачи:**

1. Развивать здоровьепологающее мышление.
2. Воспитывать бережное отношение к своему организму, формировать культурно-гигиенические навыки.
3. Формировать привычку к здоровому образу жизни, формировать сознательное отношение к своему здоровью.

**Валеологическое образование** – это составная комплексного процесса воспитания, обучения и развития в Детском саду. Оно направлено на достижение воспитанниками телесного, духовного и социального здоровья и благополучия.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, основывается на осознанном отношении ребенка к своему здоровью. Поэтому важно следующее:

1. Необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.
2. Необходимость преодоления специализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания самого себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определять свои состояния и ощущения
- формирование мотивов ЗОЖ;
- выработка стойкой привычки к самомассажу;
- создание условий для формирования навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих;

– ознакомление детей с возможными травмирующими ситуациями; научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами.

### **Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников**

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для Детского сада актуальными и требующими особого внимания. Задачи по формированию представлений об опасных для человека и окружающего мира ситуациях, приобщению детей к правилам безопасного поведения реализуются через учебный компонент «Формирование основ безопасности».

### **Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников (ОБЖД)**

<b>Направление работы по формированию ОБЖД</b>	<b>Содержание деятельности</b>
Бережем свое здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание культурно-гигиенических навыков;</li> <li>- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни;</li> <li>- развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье (соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом);</li> <li>- рассказы в доступной форме о бактериях, вызывающих заболевания, о профилактике заболеваний, лекарствах и о пользе витаминов;</li> <li>- уточнение и расширение представлений о связи между болезнью и ее причиной, о правилах безопасного общения с больным;</li> <li>- знакомство и расширение представлений о профессиях людей, помогающих нам быть здоровыми</li> </ul>
Безопасный отдых на природе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование основ экологической культуры;</li> <li>- продолжение знакомства с правилами поведения на природе;</li> <li>- знакомство с Красной книгой, с отдельными представителями животного и растительного мира республики Коми;</li> <li>- уточнение и расширение представлений о таких явлениях природы как дождь, гроза, гром, молния, радуга, ураган, северное сияние, знакомство с правилами поведения человека в этих условиях</li> </ul>
Безопасность на дорогах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систематизация знаний детей об устройстве улицы, о дорожном движении;</li> <li>- развитие свободной ориентировки в пределах ближайшей Детскому саду</li> </ul>

	<p>местности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с дорожными знаками – предупреждающими, запрещающими и информационно-указательными;</li> <li>- подведение детей к осознанию необходимости соблюдать правила дорожного движения;</li> <li>- расширять знания о работе ГИБДД;</li> <li>- воспитание культуры поведения на улице и в общественном транспорте</li> </ul>
Безопасность собственной жизнедеятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о том, что полезные и необходимые бытовые предметы при неумелом обращении могут причинить вред и стать причиной беды;</li> <li>- закрепление правил безопасного обращения с бытовыми предметами;</li> <li>- формирование понимания необходимости соблюдать меры предосторожности и умения оценивать свои возможности по преодолению опасности;</li> <li>- уточнение знаний о работе пожарных, правилах поведения при пожаре;</li> <li>- формирование у детей навыков поведения в ситуациях «Один дома», «Потерялся», «Заблудился»;</li> <li>- расширение знаний о работе МЧС, пожарной службы, службы скорой помощи;</li> <li>- формирование умения обращаться за помощью к взрослым;</li> <li>- закрепление знаний о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефонам «01», «02», «03»;</li> <li>- закрепление умения называть свой домашний адрес;</li> <li>- закрепление правил безопасного поведения во время игр в разное время года</li> </ul>

### **Формирование психологического здоровья. Коррекционно-развивающая работа**

#### **Задачи:**

- создать условия, обеспечивающие психическое, физическое здоровье, эмоциональный комфорт;
- учить положительному самоотношению и отношению к другим;
- развивать рефлексивные умения (осознавать свои чувства, причины поведения);



- формировать потребность в саморазвитии (умения находить силы внутри себя);
- обеспечить психологический комфорт и легкую, безболезненную адаптацию детей к Детскому саду;
- обеспечить психологический комфорт ребенка с целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья, которое включает:

- эмоциональное благополучие (преобладание в процессе жизнедеятельности позитивных эмоций);
- позитивная Я-концепция (положительное самовосприятие, самоотношение, самооценка);
- благополучие и успешность в сфере общения и взаимоотношений (принятие ребенка родителями, сверстниками и педагогами);
- успешность в сфере деятельности.

### **Необходимые условия для психологического комфорта ребенка в Детском саду:**

1. Личностно-ориентированный подход к дошкольникам, который подразумевает:
  - индивидуализацию и дифференциацию воспитательного и образовательного процессов;
  - ориентацию педагога на интересы развития ребенка;
  - открытость дошкольного учреждения для родителей и других членов семьи дошкольника, сотрудничество руководителей и специалистов Детского сада с семьей;
  - активное развитие всех видов деятельности ребенка посредством различных приемов и методов обучения при особом внимании к специфическому виду деятельности игре;
  - развитие навыков общения детей для оптимизации их взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
  - широкое использование средств искусства (музыки, литературы, живописи).
2. Коррекционно-развивающая работа в Детском саду, включающая:
  - психогимнастику;
  - занятия с учителем-логопедом;
  - использование приемов релаксации;
  - использования метода арт-терапии.

### **Психолого-педагогическое сопровождение развития детей**

Основной целью психологического сопровождения в Детском саду является создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей, через реализацию комплексной системы психолого-педагогических мероприятий.

Для достижения поставленной цели используются новые эффективные методы не только в воспитании и развитии детей, но и в стабилизации их психоэмоционального состояния и психологического здоровья в целом. Использует любые психологические технологии,

которые могут предотвратить или скорректировать отклонения в психическом развитии дошкольников, а также ряд методов, оптимизирующих развитие и становление личности ребенка.

**Приоритетные задачи психолого-педагогической работы решаются через:**

1. Осуществление профилактической деятельности в работе с детьми, основанной на ранней диагностике и коррекции интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений у дошкольников.
2. Создание и развитие модели взаимодействия специалистов Детского сада, родителей и близких ребенка, обеспечивающей эффективное воздействие на формирующуюся личность дошкольника.

**Задачи достигаются с помощью:**

- Создания ситуации безусловного принятия каждого ребенка, осознание педагогами и родителями его уникальности.
- Использования методов психолого-педагогического сопровождения: развивающих игр и упражнений; элементов психогимнастики; арт-терапевтических и сказкотерапевтических методов; психодиагностического инструментария.

**Лечебно-профилактическая работа**

**Задачи:**

1. Обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья детей.
2. Создать условия для профилактики инфекционных заболеваний.

Профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма. Лечебно-профилактическая работа осуществляется под руководством старшей медицинской сестры и контролем участкового врача-педиатра. Основные лечебно-профилактические мероприятия в Детском саду:

1. Соблюдение режима дня детей всех возрастных групп.
2. Соблюдение санитарно-эпидемиологического режима.
3. Организация полноценного, разнообразного питания детей.
4. Витаминотерапия (Ревит, напиток шиповника, витаминизация третьего блюда).
5. Выполнение воздушного режима.
6. Вакцинопрофилактика.
7. Физкультурные занятия.
8. Плавание.
9. Оздоровительная гимнастика (пальчиковая, дыхательная, утренняя).
10. Подвижные игры.
11. Динамические паузы.

12. Прогулки.
13. Ароматерапия.
14. Полоскание горла прохладной водой.
15. Оздоровление фитонцидами:
  - чесночно-луковые закуски;
  - ароматизация помещений (чесночные букетики).
  - чесночно-луковые закуски;

**Лечебно-профилактическая работа** направлена на профилактику заболеваемости детей. В профилактике гриппа и других ОРВИ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определенным инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма. Комплексное осуществление профилактических и оздоровительных мероприятий позволяет уменьшить число заболеваний и рецидивов у детей.

Большая роль отводится санитарно-просветительной работе, направленной на пропаганду знаний о правильном питании ребенка, физическом развитии, закаливании, инфекционных заболеваниях. Она проводится при личных встречах с родителями, на встречах с воспитателями, в папках-передвижках, в виде инструктажа младших воспитателей по санитарно-эпидемиологическому режиму.

Для успешной работы в этом направлении старшая медицинская сестра собирает сведения о ребенке при поступлении в Детский сад через социальную анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребенка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учетом запросов родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребенка индивидуально; годовой план лечебно-профилактических процедур. Лечебно-профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в Детском саду в тесной взаимосвязи между медицинскими работниками и педагогами (педагогика сотрудничества).

#### Система лечебно-оздоровительных мероприятий в течение дня

№	Мероприятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Прием на воздухе	Теплое время года			
2	Утренняя зарядка	В группе	В теплое время года на улице, в холодное – в зале (спортивная форма: шорты, футболка, спортивная обувь)		
3	Воздушно-температурный режим	В группе +20 <sup>0</sup> С; в	В группе +18 <sup>0</sup> С; в спальне +16-17 <sup>0</sup> С		

		спальне +18 <sup>0</sup> С			
4	Сквозное проветривание	2 раза в день до +14-16 <sup>0</sup> С	3 раза в день до +14-16 <sup>0</sup> С		
5	Одностороннее проветривание	Постоянно открытая фрамуга с подветренной стороны (если позволяет температура в группе)			
6	Одежда и обувь детей в группе	Облегченная по температуре группы, обувь – сандалии, туфли с небольшим каблучком			
7	Сон	В хорошо проветриваемом помещении (+16-17 <sup>0</sup> С), летом без маек			
8	Гимнастика после дневного сна («Гимнастика пробуждения»)	Сначала – в постели, затем хождение по «дорожкам здоровья», коррекционные упражнения			
9	ООД по физическому развитию в зале (спортивная форма: шорты, футболка, носки) на улице (в облегченной одежде)	2 раза в неделю	3 раза в неделю (2 раза на улице)	3 раза в неделю (2 раза на улице)	3 раза в неделю (2 раза на улице)
10	Прогулка (ежедневно проводятся физкультурные упражнения, подвижные и спортивные игры)	До -15 <sup>0</sup> с	До -20 <sup>0</sup> С		
11	Сухое обтирание тела			После сна, ежедневно	
12	Обширное умывание	После сна, ежедневно			
13	Полоскание рта		После приема пищи, ежедневно		
15	Дыхательная гимнастика		В ООД по физическому развитию, во время физминуток, ежедневно		
16	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки	В ООД по физическому развитию			
17	Артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз	Во время совместной образовательной деятельности, ежедневно			
19	Витаминация Поливитамины	В течение 10 дней, ежеквартально всем детям в течение двух недель			

20	С-витаминация третьего блюда	Ежедневно
21	Облучение бактерицидными лампами групповых комнат, спальни и раздевалки	Во время прогулки (при отсутствии детей в помещении)
22	«Волшебная приправа» (лук, чеснок)	В обед в одно блюдо (осень-зима)
23	Сок и (или) фрукты	Ежедневно
24	Медицинское обследование состояния здоровья детей	Март, апрель
25	Обследование физического развития детей	2 раза в год

### Формы и методы оздоровления детей

Формы и методы	Содержание	Контингент детей
Обеспечение здорового ритма жизни	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Щадящий режим (адапт. период)</li> <li>2. Организация микроклимата и стиля жизни группы</li> <li>3. Создание комфортной обстановки</li> </ol>	Все группы
Организация рационального питания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация 2-го завтрака (соки, фрукты)</li> <li>2. Введение овощей и фруктов в обед и полдник</li> <li>3. Замена продуктов для детей-аллергиков</li> <li>4. Питьевой режим</li> </ol>	Все группы
Физические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренняя гимнастика</li> <li>2. ООД по физическому развитию</li> <li>3. Профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, плоскостопия, зрения)</li> <li>4. Физкультурные минутки</li> <li>5. Подвижные и динамичные игры</li> <li>6. Спортивные игры</li> <li>7. Прогулки, походы</li> </ol>	Все группы
Гигиенические и водные процедуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умывание</li> <li>2. Мытье рук</li> <li>3. Обеспечение чистоты среды</li> <li>4. Полоскание горла</li> </ol>	Все группы

Свето-воздушные ванны	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проветривание помещений</li> <li>2. Прогулки на свежем воздухе</li> <li>3. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> <li>4. Контрастные воздушные ванны</li> </ol>	Все группы
Активный отдых	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивные праздники</li> <li>2. Физкультурные досуги и развлечения</li> <li>3. Неделя Здоровья</li> <li>4. Неделя открытых дверей</li> <li>5. Каникулы</li> </ol>	Все группы
Фитотерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фитопитание (чай, отвары)</li> </ol>	Все группы
Спецзакаливание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Босохождение</li> <li>2. Игровой массаж</li> <li>3. Обширное умывание</li> <li>4. Полоскание горла</li> <li>5. Дыхательная гимнастика</li> </ol>	Все группы
Музотерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкальное сопровождение режимных моментов, образовательного процесса</li> <li>2. Пение</li> <li>3. Музотеатральная деятельность</li> <li>4. Сон (засыпание) под музыку</li> </ol>	Все группы
Аутотренинг и психогимнастика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> <li>2. Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций</li> <li>3. Релаксационные упражнения для детей дошкольного возраста</li> <li>4. Система работы с сухим бассейном</li> </ol>	Все группы

### **Повышение профессиональной культуры педагогов в здоровьесбережении.**

Педагогическое содействие обеспечению паритета образованности и здоровья детей в образовательной деятельности предполагает выявление внешних и внутренних резервов здоровьесбережения дошкольников, создание условий реализации этих резервов в процессе усвоения детьми уровня образованности, предусмотренного требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов к основной общеобразовательной программе дошкольного образования, определение необходимых мер, способствующих повышению

образованности дошкольников без ущерба для здоровья. В этой связи можно сказать, что образованию предъявлен крупнейший социальный заказ, направленный на поиск путей сохранения этноса, его здоровья, его трудовой, репродуктивной, валеологической достаточности и, как следствие, выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач дошкольного образования.

**Формы работа с педагогическими работниками:**

- семинары-практикумы;
- рекомендации;
- обобщение и распространение опыта работы;
- создание памяток, картотек;
- консультации;
- обсуждение вопросов здоровьесбережения, здоровьесохранения на Педагогических советах;
- открытые просмотры;
- мастер-классы;
- круглые столы;
- выставки методической литературы;
- педагогические советы;
- работа по проектам.

**Задачи:**

1. Формировать личностные ресурсы педагогов с доминированием ценностей здорового образа жизни.
2. Создать устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
3. Обучать способам саморегуляции и самоконтроля.
4. Развивать профессиональную компетентность в области здоровьесберегающих технологий.

**Взаимодействие с семьями воспитанников и социальными институтами детства по вопросам здоровьесбережения**

Направления взаимодействия Детского сада и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни:

1. Пропаганда здорового образа жизни. В наглядной форме:
  - оформление стендов, бюллетеней, буклетов, выставок;
  - выпуск брошюр;
  - оформление фотовыставок;
  - оформление памяток;

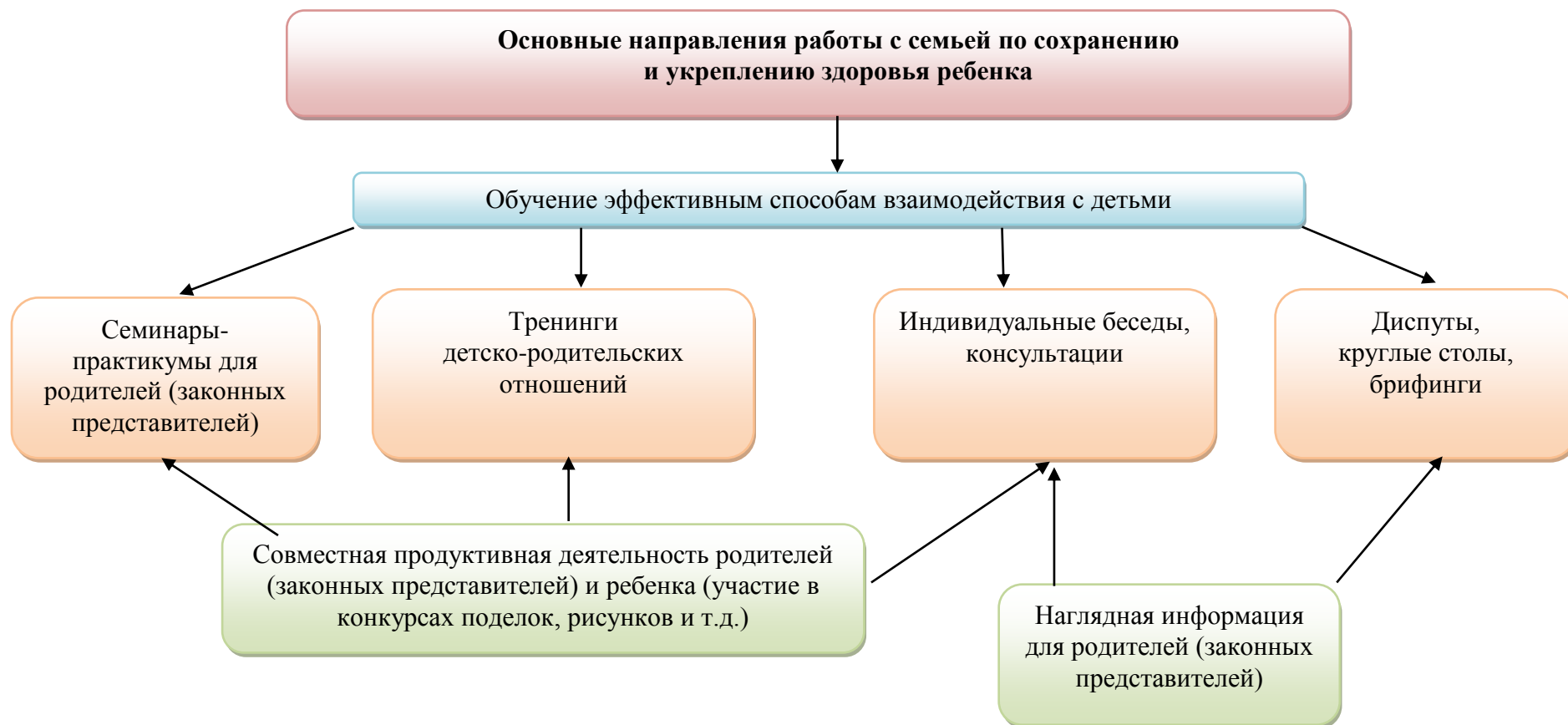
- конкурс «Лучший центр здоровья».

В устной форме:

- проведение индивидуальных бесед;
- семинаров-практикумов;
- консультаций;
- дни открытых дверей для родителей;
- беседы с родителями.

Посещение родителями (законными представителями) открытых физкультурных мероприятий, совместной образовательной деятельности в (Неделю открытых дверей).

2. Совместная деятельность родителей (законных представителей) и педагогов в формировании у детей здорового образа жизни.





## Этапы реализации Программы

### **I. Подготовительный этап (2023 год),** включающий в себя:

- оценку и анализ состояния здоровья воспитанников;
- подготовку программно-методического обеспечения;
- методическую подготовку кадрового состава;
- ознакомление родителей (законных представителей) и педагогических работников с Программой;
- организацию взаимодействия с медицинским и другими учреждениями города для реализации Программы.

### **II. Этап реализации или практический этап (2024 год),** включающий в себя практическую реализацию Программы, а также осуществление мероприятий по:

- укреплению материально-технической базы Детского сада (комплекты ростовой мебели, специальное оборудование медицинского и физиокабинета, технологическое оборудование пищеблока);
- выполнению законодательства по охране здоровья детей в Детском саду (выполнение норм СанПиН, корректировка учебного плана и рабочих программ);
- созданию условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья (витаминизация готовых блюд, организация питьевого режима и питания воспитанников);
- совершенствованию системы коррекционно-образовательной работы;
- развитию системы воспитательной работы, направленной на формирование здорового образа жизни дошкольников.

### **III. Завершающий этап (2025 год),** включающий в себя мероприятия по проведению анализа и оценки результатов реализации Программы и определению дальнейших перспектив работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников:

- анкетирование педагогических работников, родителей (законных представителей) на предмет удовлетворенности результатами реализации Программы;
- сравнение медицинских показателей состояния здоровья воспитанников до и после реализации Программы;
- мониторинг сформированности ценностных ориентаций у воспитанников старшего дошкольного возраста на здоровый образ жизни;
- обсуждение итогов реализации Программы в коллективе педагогов, родителей (законных представителей);
- коррекция Программы по итогам реализации;
- обобщение и распространение опыта работы Детского сада по реализации Программы.

## Целевые ориентиры

- положительная динамика показателей физического здоровья воспитанников;
  - улучшение психического и социального здоровья детей;
  - высокая профессиональная компетентность, активность специалистов Детского сада и их участие в здоровьесберегающей инновационной деятельности;
  - внимание общественности к опыту работы Детского сада по технологиям здоровьесбережения;
  - благоприятный психологический климат, развитие в детском коллективе отношений дружбы, взаимопомощи, толерантности;
  - приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, знаний о личной гигиене;
  - развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
  - приобретение навыков самооздоровления;
  - осознанное отношение воспитанников к своему здоровью, осознание ценности здоровья и здорового образа жизни;
  - расширение диапазона воспитательных мероприятий по развитию у детей навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности;
  - сформированность у родителей (законных представителей) представлений о влиянии здоровья ребенка на успешность его обучения, физическое и личностное развитие;
  - сформированность знаний родителей (законных представителей) о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка и умений учитывать их в процессе семейного воспитания;
  - высокая активность родителей (законных представителей) в планировании и организации мероприятий, направленных на оздоровление детей в процессе образовательной деятельности;
- оптимизация детско-родительских отношений; формирование благоприятных стилей воспитания.

## НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

### Ведущие теоретические идеи, на которых базируется Программа

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Федеральные законы «Об образовании в Российской Федерации», «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 другие нормативные правовые документы.

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей.

Большую работу в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые, как Л.Н. Волошина, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, Рунова, В.Г. Алямовская, М.Н. Кузнецова. Благодаря их исследованиям, а также обобщению опыта практической деятельности регионов Управлением дошкольного образования Министерства образования Российской Федерации, создано программно-методическое обеспечение для дошкольных учреждений, реализующих оздоровительные программы.

Эффективность педагогических воздействий во многом определяется использованием системно-структурного подхода (П.К. Анохин, Д.Д. Донской, Н.А. Курьеров, и другие). В основу опыта положены теоретические разработки В. Алямовской, И. Аршавского, Ю. Змановского, Н. Амосова, Л. Глазыриной, а также практические пособия М. Маханевой, М. Картушиной, Л. Волошиной, и методические пособия в области различных оздоровительных методик.

«Эффективный» – по словарю С.И. Ожегова определяется как действенный, дающий результат. Эффективность здоровьеориентированной деятельности предполагает высокий уровень компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, умение и желание семьи осуществлять здоровый стиль поведения, а также крепкое здоровье и полноценное физическое и психическое развитие воспитанников дошкольного учреждения. Это достигается работой по двум взаимосвязанным направлениям – здоровьесберегающему и здоровьесформирующему. Под здоровьесберегающей технологией понимаем комплексную систему ежедневной практической физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. Под здоровьесформирующей – комплекс технологического обеспечения готовности личности к развитию физической культуры.

По мнению В.К. Бальсевича, здоровьесформирующие технологии физического воспитания в современных дошкольных учреждениях должны использовать все ценности физической культуры, обеспечивающие приумножение здоровья детей. Сюда мы относим развитие двигательных качеств, внимания и координационных способностей, воспитание навыков чередования режимов физических и интеллектуальных нагрузок, отдыха и восстановления, формирование коммуникативных навыков.

## Ключевые понятия, важнейшие законы, которыми оперирует Программа

**Всемирная организация здравоохранения** – специальное учреждение Организации Объединенных наций, состоящее из 193 государств-членов, основная функция которого лежит в решении международных проблем здравоохранения и охране здоровья населения мира (источник <http://ru.wikipedia.org>).

**Здоровье** – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (источник <http://ru.wikipedia.org>).

**Здоровье** – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (по В.П. Казначееву).

**Здоровьесбережение** – понятие связано с необходимостью беречь и сохранять здоровье во всем его комплексном проявлении – здоровье души и тела (источник <http://ru.wikipedia.org>).

**Психологическое здоровье** – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества (Всемирная организация здравоохранения).

**Физическое здоровье** – естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем (источник <http://ru.wikipedia.org>).

**Эмоциональный комфорт** – условия пребывания или обстановка без агрессии, стресса, эмпатий, тревоги, волнения и страха, при которой человек чувствует себя спокойно, уверено, защищено, эмоционально расслаблено и не испытывает отрицательных эмоций (по В. И.Кочубею).

**Психологическое сопровождение** – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях взаимодействия (по М.Р. Битяновой).

**Технологии** – комплекс организационных мер, операций и приемов, направленных на изготовление, обслуживание, ремонт и/или эксплуатацию изделия с номинальным качеством и оптимальными затратами, и обусловленных текущим уровнем развития науки, техники и общества в целом (источник <http://ru.wikipedia.org>).

Это организованное, целенаправленное, преднамеренное педагогическое влияние и воздействие на учебный процесс" (по Б.Т. Лихачеву).

**Современные здоровьесберегающие технологии** – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников (источник <http://do.teleclinica.ru>).

**Здоровьесберегающая педагогическая технология** по мнению В.Д. Сонькина, – это:

- условия нахождения ребенка в детском саду (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация образовательного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

**Валеология** – теория здоровья (источник <http://ru.wikipedia.org>).

**Мониторинг** – процесс систематического или непрерывного сбора информации (источник <http://ru.wikipedia.org>).

### Принципы построения Программы

**Принцип участия** - привлечение всех участников образовательных отношений к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению воспитанников, по формированию у них здоровых привычек.

**Принцип персонификации нагрузки** для воспитанников, содержание которого заключается в следующем: чтобы сохранить здоровье ребенка в процессе его обучения, педагог должен ориентироваться на конкретную личность, на конкретного ребенка со своими физическими и психическими особенностями, потребностями, способностями, интересами, ценностными ориентациями. Этот принцип базируется на идеях гуманизма и природосообразности.

**Принцип гарантий** - реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнения государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

**Принцип компетентной ответственности** определяет уровень готовности педагогов к реализации функции сохранения и укрепления здоровья детей.

**Принцип систематичности и последовательности** - постепенный, системный подход к подаче материала, к решению возникающих проблем.

**Принцип фасилитации** предполагает умение педагога выбрать из педагогических средств и методов наиболее оптимальные, наиболее целесообразные и в отношении соответствия содержанию предмета, информации, и в отношении соответствия уровню обученности воспитанников, а также их уровню способностей и здоровья. Данный принцип определяет ограниченность педагогических действий. Воздействия педагога по формированию знаний, умений и навыков у ребенка ограничены его физиологическими особенностями, его здоровьем. Показатели физического развития, заболеваемости ребенка, физиометрические показатели являются регулятором и корректором педагогических действий воспитателя.

**Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всех видов детской деятельности.

**Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

**Принцип субъектности.** С ростом самосознания ребенок должен сам учиться сохранять свое здоровье, следовать принципам здорового образа жизни, укреплять свое здоровье, занимаясь физической культурой, соблюдая режим дня и так далее.

**Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи, поддержки и коррекции.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Основное содержание и механизмы реализации Программы**

Программно-методическое обеспечение базируется на основной общеобразовательной программе Детского сада. Физическое развитие детей в Детском саду осуществляется инструктором по физической культуре.

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни в условиях организованно образовательной деятельности осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом Детского сада. В основе планирования лежат технологии обучения здоровому образу жизни Н.А. Авдеевой, Н.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста», К.Ю. Белой, В.Н. Зимониной «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице».

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги Детского сада, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

Коррекция речевых патологий у детей осуществляется учителем-логопедом посредством программы обучения и воспитания детей с фонетико-фонематическим и общим недоразвитием речи, рассчитанной для детей от 5 до 7 лет, авторов Т.Б. Филичевой, Г.В. Чиркиной, Н.В. Нищевой.

### **Программы и технологии, обеспечивающие целостность здоровьесберегающего процесса в Детском саду**

<b>№</b>	<b>Название комплексной программы, технологии</b>	<b>Программно-методическое обеспечение</b>	<b>Срок реализации</b>
<b>1.</b>	Образовательная программа дошкольного образования		6
	<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		

2.	Ритмопластика	А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»	1
3.	Релаксация	М.Ю. Картушина «Зелёный огонёк здоровья» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»	5
4.	Корректирующая гимнастика (нарушения осанки, плоскостопие)		
5.	Дыхательная гимнастика		
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
6.	Уроки здоровья и безопасности	Н.А. Авдеева, Н.Л. Князева, Р.Б. Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста» Белая К.Ю., В.Н. Зимонина «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице»	2
7.	Самомассаж	В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»	3
<b>Коррекционные технологии</b>			
8.	Технологии музыкального воздействия	Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания дошкольников»	5
9.	Технологии коррекции поведения	С.В. Крюкова, Н.П.	1

		Слободяник «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь»	
10.	Психогимнастика	М.И. Чистякова «Психогимнастика»	1

### Основные мероприятия по реализации Программы

Мероприятия по реализации программы	Месяц, год	Ответственные
<b>Мониторинг</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отслеживание результатов физического развития и состояния здоровья детей;</li> <li>• Диагностика физической подготовленности детей;</li> <li>• Определение уровня здоровья детей, анализ заболеваемости;</li> <li>• Подбор и маркировка мебели согласно ростовым показателям;</li> <li>• Составление годового календарного учебного графика, учебного плана, расписания организованной образовательной деятельности на новый учебный год; разработка оптимального двигательного режима.</li> </ul>	<p>2023, 2024, 2025</p> <p>апрель 2023, 2024, 2025</p> <p>январь, июнь 2023, 2024, 2025</p> <p>сентябрь 2023, 2024, 2025</p> <p>май 2023, 2024, 2025</p>	<p>старший воспитатель, медицинский персонал, инструктор по физической культуре</p> <p>старший воспитатель, инструктор по физической культуре</p> <p>медицинский персонал</p> <p>педагогические работники</p> <p>старший воспитатель, инструктор по физической культуре</p>



### Научно-методическая работа

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретический анализ литературы по здоровьесберегающим технологиям;</li> <li>• Анкетирование педагогических работников по вопросам организации здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>• Разработка методических рекомендаций для педагогов по вопросам закаливания и лечебно-оздоровительных мероприятий;</li> <li>• Мастер-класс для педагогов «Любовь к природе – ключ к пониманию Вселенной»</li> <li>• Консультация для педагогов «Адаптационный период детей раннего возраста»;</li> <li>• Мастер класс для педагогов «Нетрадиционные техники рисования как способ самовыражения дошкольника»</li> <li>• Лекторий для педагогов «Профилактика жестокого обращения с детьми» (с привлечением специалиста ГППН)</li> <li>• Консультация для педагогов «Организация и правила проведения закаливания в осенне-зимний период»</li> <li>• Консультация для педагогов «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма» (с привлечением инспектора ГИБДД)</li> <li>• Лекторий для педагогов «Формы и методы экологизации педагогического процесса ДОУ»</li> </ul>	<p>2023 – 2024</p> <p>2023 – 2024; 2024 – 2025</p> <p>в течение всего периода</p> <p>в соответствии с годовым планом работы</p> <p>в соответствии с годовым планом работы</p> <p>в соответствии с годовым планом работы</p> <p>в соответствии с годовым планом работы</p> <p>в соответствии с годовым планом работы</p> <p>в соответствии с годовым планом работы</p> <p>в соответствии с годовым планом работы</p>	<p>заведующий, старший воспитатель</p> <p>старший воспитатель</p> <p>старший воспитатель, медицинский персонал</p> <p>старший воспитатель</p> <p>старший воспитатель, медицинский персонал</p> <p>старший воспитатель</p> <p>старший воспитатель, медицинская сестра</p> <p>старший воспитатель</p> <p>старший воспитатель</p> <p>старший воспитатель</p>
---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Семинар-практикум для педагогов «Современные подходы к формированию основ экологических знаний у дошкольников»</li> <li>• Семинар-практикум для педагогов «Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ»</li> <li>• Семинар-практикум для педагогов «Нарушение речи у детей в раннем возрасте»</li> <li>• Смотр-конкурс «Лучшая подготовка группы к новому учебному году»</li> <li>• Инструктаж с работниками ДОУ по: <ul style="list-style-type: none"> <li>- охране жизни и здоровья детей;</li> <li>- охране труда;</li> <li>- оказанию первой медицинской помощи детям;</li> <li>- профилактике пищевых отравлений и кишечных инфекций;</li> </ul> </li> <li>• Открытый показ и анализ ООД по ОО «Физическое развитие», «Познавательное развитие»</li> </ul>	<p>в соответствии с годовым планом работы</p> <p>в соответствии с годовым планом работы</p> <p>в соответствии с годовым планом работы</p> <p>в соответствии с годовым планом работы по отдельному плану</p> <p>2024 - 2025</p>	<p>старший воспитатель, инструктор по физической культуре</p> <p>старший воспитатель, учитель-логопед</p> <p>заведующий, старший воспитатель</p> <p>заведующий</p> <p>старший воспитатель</p> <p>администрация Детского сада</p> <p>старший воспитатель, педагоги</p>
<b>Работа с младшим обслуживающим персоналом</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение санитарно-гигиенического режима в детском саду;</li> <li>• Распределение обязанностей воспитателя и младшего воспитателя при проведении оздоровительных закаливающих мероприятий;</li> <li>• Соблюдение графика проветривания;</li> <li>• Участие в производственных совещаниях по разработке и утверждению</li> </ul>	<p>в течение всего периода</p> <p>в течение всего периода</p> <p>в течение всего периода</p> <p>в течение всего периода</p>	<p>заведующий, заведующий хозяйством</p> <p>заведующий, заведующий хозяйством</p> <p>заведующий, заведующий хозяйством</p> <p>заведующий,</p>

<p>индивидуальных и групповых схем закаливания и оздоровления детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультация «Методика проведения закаливающих процедур»</li> <li>• Консультация «Воспитание культурно-гигиенических навыков» - консультация</li> </ul>	<p>в течение всего периода</p> <p>в течение всего периода</p>	<p>заведующий хозяйством</p> <p>заведующий, заведующий хозяйством</p> <p>заведующий, заведующий хозяйством</p>
<p><b>Лечебно-оздоровительная и профилактическая работа</b></p>		
<p><b>Оптимизация режима:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;</li> <li>• Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.</li> </ul>	<p>в течение всего периода</p> <p>в течение всего периода</p>	<p>старший воспитатель, воспитатели, медицинский персонал</p> <p>старший воспитатель, воспитатели, педагоги, медицинский персонал</p>
<p><b>Организации двигательного режима:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика (спортивный зал + музыкальный зал);</li> <li>• Организованная образовательная деятельность по физическому развитию;</li> <li>• «динамический час»;</li> <li>• прогулки;</li> <li>• «гимнастика пробуждения»;</li> <li>• подвижные игры разной подвижности;</li> <li>• физкультурные минутки во всех видах деятельности;</li> </ul>	<p>в течение года, ежедневно</p> <p>в течение года, 3 раза в неделю</p> <p>в течение года, 1 раз в неделю</p> <p>в течение года, ежедневно</p> <p>в течение года, ежедневно</p> <p>в течение года, ежедневно</p> <p>в течение года, ежедневно</p>	<p>инструктор по физической культуре, воспитатели</p> <p>инструктор по физической культуре</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели, педагоги, инструктор по физической культуре</p> <p>старший воспитатель,</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальная работа;</li> <li>• «Неделя Здоровья»;</li> <li>• Спортивные праздники;</li> <li>• Медико-педагогический контроль.</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>в течение года, ежедневно</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>в течение года, 1 раз в месяц ежегодно, не менее 4-х раз в год</p> <p>по отдельному плану</p>	<p>инструктор по физической культуре</p> <p>инструктор по физической культуре, воспитатели</p> <p>старший воспитатель, все педагоги, воспитатели,</p> <p>инструктор по физической культуре</p> <p>инструктор по физической культуре, воспитатели</p> <p>старший воспитатель, медицинский персонал</p>
<p><b>Оздоровительные и закаливающие мероприятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хождение босиком по «дорожке здоровья»;</li> <li>• Игры с водой;</li> <li>• Полоскание зева прохладной водой;</li> <li>• Пальчиковая гимнастика;</li> </ul>	<p>ежедневно зима, лето</p> <p>ежедневно в течение летнего периода</p> <p>в течение года, ежедневно</p> <p>в течение года, ежедневно</p>	<p>воспитатели, воспитатели</p> <p>воспитатели, медицинский персонал</p> <p>воспитатели</p>
<p><b>Лечебно-оздоровительная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение воздушного режима;</li> <li>• Фитотерапия;</li> <li>• Проведение вакцинации против гриппа (работники, воспитанники)</li> <li>• Оздоровление фитонцидами:</li> </ul>	<p>постоянно</p> <p>осень, весна</p> <p>в эпидемический период в эпидемический период</p>	<p>младшие воспитатели</p> <p>медицинский персонал</p> <p>медицинский персонал воспитатели,</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чесночная ароматизация помещения;</li> <li>- Чесноко- и лукотерапия</li> </ul>		медицинский персонал
<b>Организация питания</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение санитарно-гигиенических требований и технологии приготовления пищи;</li> <li>• Обеспечение разнообразным и калорийным питанием детей;</li> <li>• Составление перспективного двухнедельного меню;</li> <li>• Обеспечение рационального питания;</li> <li>• Второй завтрак (фрукты, соки, овощные салаты);</li> <li>• Витаминизация третьего блюда;</li> <li>• Контроль за качеством поступивших продуктов, сроком реализации;</li> <li>• Контроль за закладкой продуктов питания в котел;</li> <li>• Оформление картотеки по разнообразию технологии приготовления блюд</li> </ul>	<p>в течение всего периода</p> <p>в течение всего периода</p> <p>август 2023, 2024, 2025</p> <p>в течение всего периода</p> <p>в течение всего периода</p> <p>в течение всего периода</p> <p>в течение всего периода</p> <p>в течение всего периода</p> <p>в течение всего периода</p>	<p>заведующий, медицинский персонал</p> <p>заведующий, медицинский персонал</p> <p>заведующий, медицинский персонал</p> <p>заведующий, медицинский персонал</p> <p>заведующий</p> <p>медицинский персонал</p> <p>кладовщик</p> <p>заведующий, медицинский персонал</p> <p>заведующий, медицинский персонал</p>

### Образовательная здоровьесберегающая деятельность

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организованная образовательная деятельность с детьми;</li> </ul>	в течение всего периода	педагоги
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы, обучающие игры, тренинги, решение проблемных ситуаций:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- о здоровом образе жизни;</li> <li>- о безопасном поведении;</li> <li>- о культурно-гигиенических навыках;</li> <li>- о взаимосвязи питания и здоровья человека;</li> <li>- о различных видах закаливающих и оздоровительных процедур;</li> <li>- о пользе лекарственных растений;</li> <li>- о влиянии окружающей среды на здоровье человека и т.д.</li> </ul> </li> </ul>	в течение всего периода	педагоги
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информация о пользе физкультуры, спорта, оздоровительных и закаливающих мероприятиях:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- в организованной образовательной деятельности;</li> <li>- на прогулке;</li> <li>- досугах, праздниках, походах;</li> <li>- в других видах деятельности.</li> </ul> </li> </ul>	в течение всего периода	педагоги
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выставка детских рисунков по безопасности дорожного движения;</li> </ul>	по годовому плану работы	старший воспитатель, педагоги
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Викторина «О пользе витаминов, лекарственных растениях»;</li> </ul>	по годовому плану работы	педагоги
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивное развлечение «Мой весёлый звонкий мяч»;</li> </ul>	по годовому плану работы	педагоги
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зимний праздник на улице «Мы мороза не боимся»;</li> </ul>	по годовому плану работы	старший воспитатель, инструктор по физической культуре
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Большое космическое путешествие;</li> </ul>	по годовому плану работы	инструктор по физической культуре педагоги
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Праздник чистюль;</li> </ul>	по годовому плану работы	старший воспитатель, педагоги

<ul style="list-style-type: none"> <li>• В гостях у Айболита;</li> <li>• Участие в районных смотрах-конкурсах спортивной направленности;</li> <li>• Спортивный праздник «Вместе весело шагать»;</li> <li>• Выставка творческих работ «Осень урожайная»;</li> <li>• Уроки безопасности «Весёлый светофор»;</li> <li>• Коллективная творческая работа «Безопасность на дорогах»;</li> <li>• Фотовыставка «активный отдых семьи»;</li> <li>• Коллаж «Здоровье – это ценность и богатство, здоровьем людям надо дорожить»;</li> <li>• Смотр-конкурс «Лучший экологический центр в группе»;</li> <li>• Газета по пожарной безопасности «Очень-очень важные правила»;</li> <li>• Творческий конкурс (детско-родительский) «Новый дорожный знак»;</li> <li>• Творческая выставка «День русского валенка»;</li> <li>• Спортивное развлечение «Зимняя Олимпиада»;</li> <li>• Спортивное развлечение «Летняя Олимпиада»;</li> <li>• Проект «Здоровые дети в здоровой семье»;</li> <li>• Выставка детского рисунка «Сила богатырская»;</li> </ul>	<p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p>	<p>педагоги</p> <p>старший воспитатель, педагоги</p> <p>инструктор по физической культуре, педагоги</p> <p>педагоги</p> <p>старший воспитатель, педагоги</p> <p>старший воспитатель, педагоги</p> <p>старший воспитатель, педагоги</p> <p>старший воспитатель, педагоги</p> <p>старший воспитатель, педагоги</p> <p>старший воспитатель, педагоги</p> <p>старший воспитатель, педагоги</p> <p>старший воспитатель, педагоги</p> <p>инструктор по физической культуре</p> <p>педагоги</p>
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивное развлечение «Кто быстрее»;</li> <li>• Спортивное развлечение «Нет друга лучше папы»;</li> <li>• Музыкально-спортивный праздник «Наша Армия сильна»;</li> <li>• Выставка детских работ ко Дню космонавтики;</li> <li>• Спортивное тематическое развлечение «К старту готов!»;</li> <li>• Спортивно-музыкальное развлечение «Посвящение будущих первоклассников в пешеходы»;</li> <li>• Акция по ПБДДТ «Осторожно-дети!»;</li> <li>• Праздник «Здравствуй, лето»</li> </ul>	<p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p> <p>по годовому плану работы</p>	<p>инструктор по физической культуре</p> <p>музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре педагога</p> <p>инструктор по физической культуре</p> <p>музыкальный руководитель,</p> <p>музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре педагога</p>
<b>Информационно-просветительская деятельность</b>		
<p><b>Освещение вопросов здоровьесбережения дошкольников в СМИ, на официальном сайте ДОУ, в группе Детского сада в социальной сети «ВКонтакте», на информационных стендах:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Причины частых и длительных текущих ОРВИ»;</li> <li>- «Профилактика ОРВИ и гриппа в домашних условиях»;</li> <li>- «Закаливающие процедуры дома и в ДОУ»;</li> <li>- «Значение режимных моментов для здоровья ребенка»;</li> <li>- «Как сохранить здоровые зубы у детей»;</li> <li>- «О питании дошкольников»;</li> <li>- «Как помочь часто болеющему ребенку»;</li> </ul>	<p>ежегодно, в соответствии с годовым планом работы Детского сада</p>	<p>заведующий, старший воспитатель, медицинский персонал, педагогические работники</p>



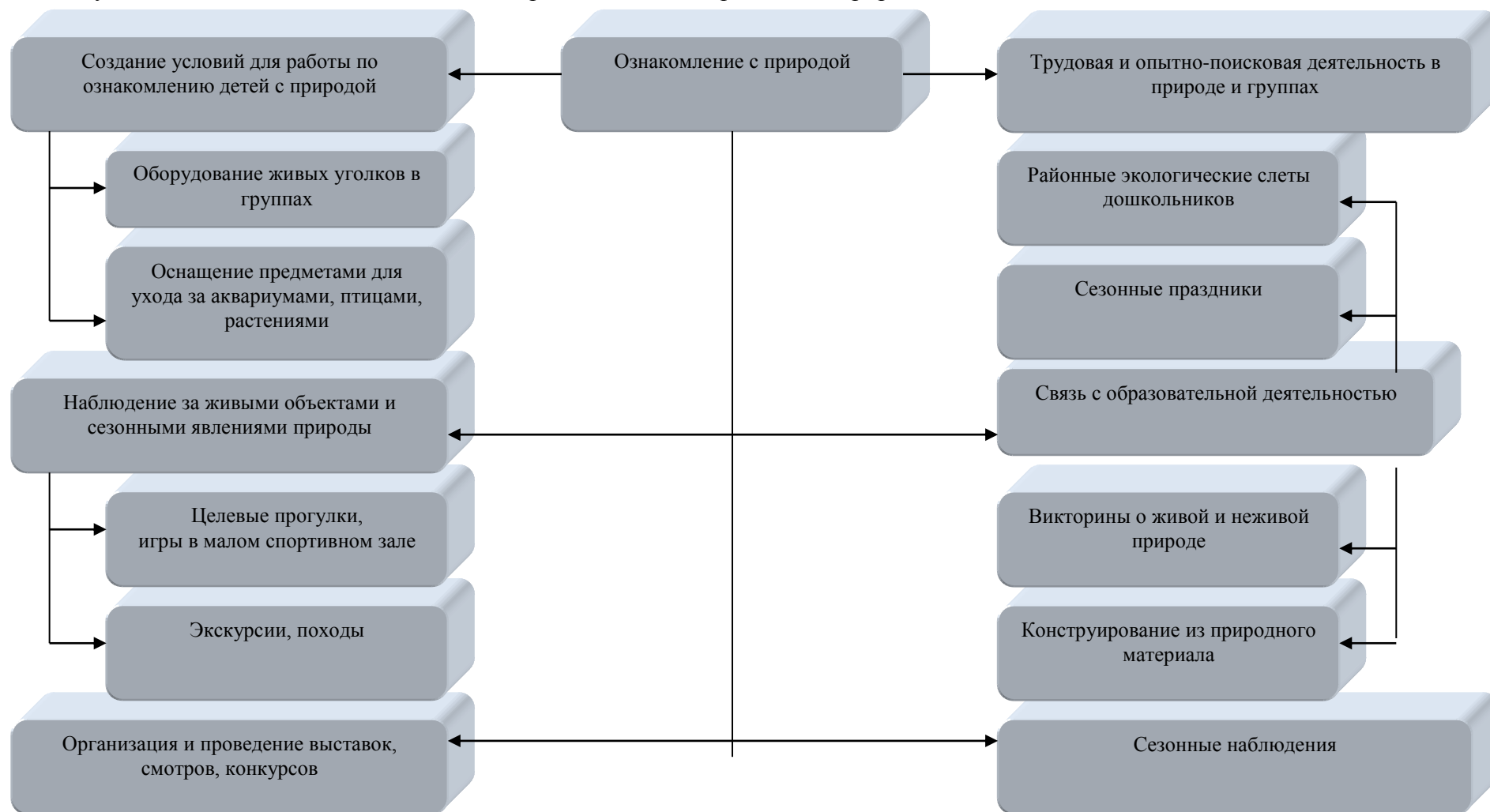
<ul style="list-style-type: none"><li>- «Прогулка – залог здоровья»;</li><li>- «Физические упражнения в ДОУ и дома».</li><li>- «Гигиена тела и души»;</li><li>-«Основы безопасности жизни дошкольников»;</li><li>- «Как уберечься от простуды»;</li><li>- «Уход за зубами»;</li><li>- «Если хочешь быть здоров – закаляйся»;</li><li>- «Подвижные игры с детьми»;</li><li>- «Береги глаз как алмаз»;</li><li>- «Какие на вкус пальчики»;</li><li>- «Психическое здоровье дошкольника»;</li><li>- «Правильная осанка ребенка»;</li><li>- «Лекарственные растения»;</li><li>- другие</li></ul>		
--	--	--

## Формы организации образовательной деятельности

### Организация здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе

- **ознакомление с природой**

**Цель:** осуществление целостного подхода к оздоровлению детей средствами природы.



## **Музыка**

**Цель:** развитие музыкально-двигательной активности детей, формирование навыков ритмичного движения, совершенствование навыков основных видов движений.

ООД по музыке проводится 2 раза в неделю с применением корригирующих упражнений. В программе подобраны комплексы упражнений, которые используются путем систематизированной ритмической смены пластических движений и выразительных поз.

В процессе ООД по музыке создается положительно-эмоциональный фон, что хорошо для успешного осуществления лечебно-оздоровительного процесса. ООД по музыке развивает память, ориентировку в пространстве, тренируют процессы возбуждения и торможения, успокоительно действуют на психику ребенка.

НОД по музыке носит интегрированный характер, где комплексно решаются задачи музыкального и валеологического воспитания через организацию разных видов детской музыкальной деятельности:

### **Распевки**

Цель – подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов. Дети, реагируя на знакомую мелодию, непроизвольно следят за своей осанкой. Этот прием педагоги используют не один раз в течение занятия: в пении, при выполнении музыкально – ритмических и танцевальных движений, а также при организации других видов детской деятельности.

### **Слушание**

При организации процесса **слушания** музыкальные руководители проводят развивающий дозированный эмоциональный тренинг. Привлекая внимание детей не только к выразительности музыкальных образов, характеру произведения, его строению, но и к возникшим ощущениям и их влиянию на состояние организма (чувство страха, волнения вызывает учащенное сердцебиение, а спокойная музыка восстанавливает дыхание и т.д.). Произведения для слушания выбираются в соответствии с основной общеразовательной программой Детского сада.

### **Пение**

Музыкальные руководители успешно используют в своей работе «валеологические» песни, отличительной чертой которых является их содержание. Оно направлено на закрепление знаний детей о строении организма, о правилах ухода за ним, о факторах положительно и отрицательно влияющих на здоровье (исполняются на спортивных праздниках, в «Неделю Здоровья»).

**Игра** – ведущий вид деятельности дошкольников.

Разработанные на основе музыкальных и подвижных игр, они носят интегрированный характер и способствуют закреплению валеологических представлений, формированию мотивации здорового образа жизни.

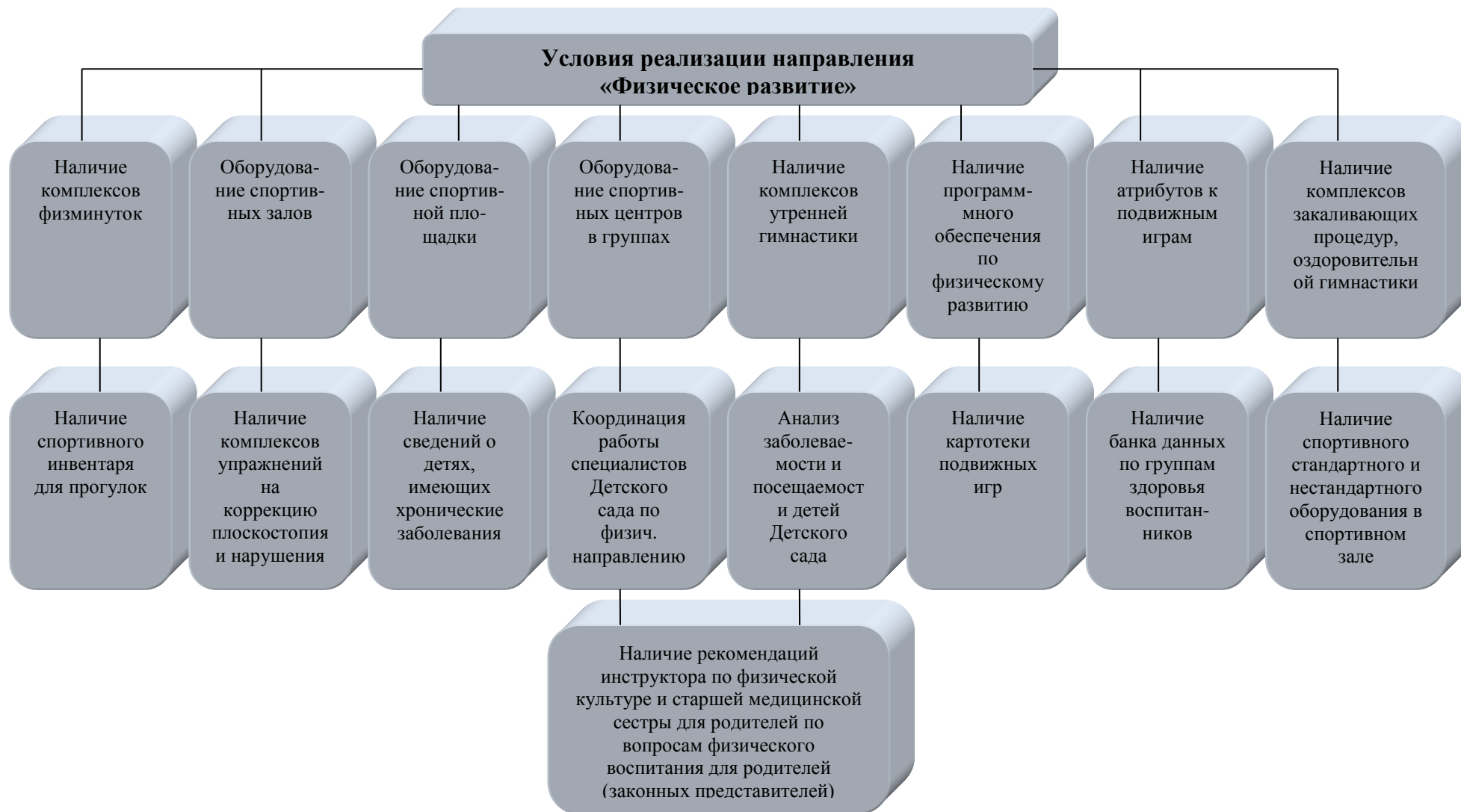
**продуктивная деятельность**

**Цель:** развивать у детей восприятие окружающего мира, развитие чувств и эмоций средствами изобразительной деятельности.



- **физическое развитие**

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.



## Содержание физкультурно-оздоровительной работы

### 1. Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию. Родители должны знать основные принципы проведения утренней гимнастики и проводить ее сами, если ребенок остается дома из-за болезни.

Утренняя гимнастика состоит из простых гимнастических упражнений. В зависимости от возраста в утреннюю зарядку включаются 4 – 7 знакомых упражнений, не требующих разучивания. Утренняя гимнастика проводится под музыку с использованием предметов: мячей, обручей, флажков.

Утренняя гимнастика проводится в начале дня перед завтраком в течение 8 – 10 мин в целях активизации сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в предварительно проветренном спортивном или музыкальном залах.

#### **Организованная образовательная деятельность по физическому развитию**

Основная форма организации физкультурно-оздоровительной работы – это ООД по физическому развитию: игровые, сюжетно-игровые, тематические, тренировочные, традиционные.

В содержание ООД включены:

- разнообразные упражнения в основных движениях общеразвивающего воздействия;
- корригирующие упражнения для формирования правильной осанки и для профилактики плоскостопия;
- игровые упражнения и подвижные игры;
- упражнения, направленные на формирование двигательной моторики с элементами ритмической гимнастики, аэробики, развивающие двигательное воображение через самостоятельное создание детьми вариантов известных движений;
- игровые ООД, построенные на основе подвижных и оздоровительных игр, игр-эстафет, игр – аттракционов, куда включаются упражнения творческого характера; бег, как универсальное циклическое движение, пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой;
- для активизации двигательной деятельности проводятся эколого-оздоровительные прогулки-походы под руководством инструктора по физкультуре и педагога-организатора по экологии;
- сюжетно-игровые ООД, ООД с использованием спортивных мягких модулей.

### 2. Физическая культура на улице

Третий дополнительный час физической культуры, который организуется инструктором по физической культуре на дневной прогулке. Его длительность составляет 15 – 20 мин в группах младшего и среднего возраста, 25 – 30 мин в группах старшего дошкольного возраста. Содержание определяется в соответствии с возрастом детей и основной общеобразовательной программой Детского сада.

**Структура состоит из двух частей:**

**1) Оздоровительная разминка** подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

**2) Оздоровительно-развивающая тренировка** – тренировка определенного вида физических умений и навыков, развитие физических качеств, формирование умения играть вместе в подвижные игры.

Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и умений. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются образно-игровые сюжеты: «циркачи», «юные следопыты», «индейцы», «оленеводы» и др.

Инструктором по физической культуре разработано несколько вариантов построения физической культуры на улице (в зависимости от времени года, места проведения, погодных условий и поставленных задач):

- игровые упражнения и подвижные игры;
- игровые упражнения, подвижные и спортивные игры;
- спортивные игры и игровые упражнения;
- игровые упражнения, игры-эстафеты;
- игровые упражнения, хороводные игры.

### **3. Физкультминутки**

Физкультминутки проводятся систематически в процессе ООД. Упражнения подбираются в зависимости от характера ООД и проводятся в игровой форме («считалки»). Физкультминутки направлены на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждений нарушения осанки, то есть на оздоровление организма воспитанников.

### **4. Подвижные игры на прогулке**

Организует и проводит игру воспитатель, который не только руководит, но и участвует в игре, беря на себя наиболее ответственную роль. Продолжительность одной игры 7 – 15 мин (в зависимости от возраста детей).

Правила подвижных игр диктуют быстрые разнообразные физические действия участников. Ситуация игры постоянно изменяется, предъявляя к игроку требования по концентрации внимания, правильному его распределению и переключению, хорошей координации движений.

Игры помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, умения слушать, быть внимательным, правильно управлять своими движениями, привыкать к дисциплине.

Использование подвижных игр требует соблюдения следующих методических принципов:

- учет возрастных особенностей детей: чем старше дети, тем сложнее становятся игры, тем большее значение имеет сюжетный, ролевой рисунок, постепенно усложняются правила, значительнее становится роль личной инициативы;
- соблюдение физиологических закономерностей адаптации к нагрузкам;
- четкое объяснение правил игры и распределение ролей.

В подборе подвижных игр и элементов соревнования учитываются индивидуальные особенности физического развития и здоровья детей.

#### **5. «Гимнастика пробуждения»**

Цель – поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, заканчивается гимнастика игрой.

#### **6. «Динамический час» (два раза в неделю)**

Дети (3 – 7 лет) самостоятельно выбирают вид двигательной деятельности, спортивный инвентарь, партнера и т.д., другими словами, дети чувствуют себя хозяевами в спортивном зале и осваивают его пространство. Отсутствие внешней регламентации позволяет им оценивать собственные действия как успешные или неуспешные. Самостоятельное перемещение в зале способствует снятию зажатости, нерешительности, скованности, развивает уверенность в своих силах, в своей безопасности и причастности к общему делу.

Для «динамического часа» используются разнообразные виды движения: от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной со взрослым или сверстниками деятельности в сложно организованном физическом пространстве.

«Динамический час» проводится во второй половине дня в спортивном зале под непосредственным контролем и при активном участии воспитателя. Практикуется участие родителей. Все это стимулирует активность детей («мы сами»), они начинают интересоваться умениями товарищей, помогают друг другу, обмениваются опытом, учатся действовать совместно.

#### **7. Активный отдых и семейный досуг**

Активный отдых детей проводится при участии родителей, при этом используются разнообразные формы отдыха:

- физкультурно-оздоровительные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- «Неделя здоровья».

### **Проведение мероприятий в «Неделю Здоровья»**

<b>День недели</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Группа</b>
<b>Понедельник</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Беседа «Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной»;</li><li>• Кукольный театр «Как Маша полюбила водицу»;</li><li>• «Веселые старты» (на улице).</li><li>• Беседа «Режим питания»;</li><li>• Спортивное развлечение «Славный доктор Айболит»;</li></ul>	Младшая группа
		Средняя группа



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• П/и «Морская фигура», «Пятнашки»;</li> <li>• Чтение сказки «Айболит».</li> <li>• Беседа «Осторожно, грипп!»;</li> <li>• Беседа «Слушай во все уши»;</li> <li>• П/и «Колдун», «Море волнуется».</li> <li>• Беседа «Легкие - система дыхания»;</li> <li>• П/и «Четыре стихии», «Ловишки»;</li> <li>• Чтение сказка «Волшебство зубной щетки».</li> </ul>	<p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная к школе группа</p>
<b>Вторник</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Где найти витамины?»;</li> <li>• Спортивное развлечение «Прогулка в лесу»;</li> <li>• П/и «Коза рогатая», «Лохматый пес», «Кошки - мышки».</li> <li>• Беседа «Пора ужинать»;</li> <li>• Праздник «Посвящение в художники» (с приглашением родителей);</li> <li>• П/и «Прыгает - не прыгает», «Займи пустое место»;</li> <li>• Чтение сказки «Мойдодыр».</li> <li>• Беседа «Сохрани свое здоровье сам»;</li> <li>• «Веселые старты» (на улице).</li> <li>• Беседа «Осторожно, грипп!»;</li> <li>• Беседа «Познай себя»;</li> <li>• Досуг «Жизнь - это движение»;</li> <li>• П/и «Съедобное - несъедобное», «Третий лишний», «Ручеек».</li> </ul>	<p>Младшая группа</p> <p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная к школе группа</p>
<b>Среда</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Кто живет в молочной стране?»;</li> <li>• П/и «Попади в обруч» «Солнышко и дождик», «Курочка. хохлатка».</li> <li>• Беседа «День здоровья»;</li> <li>• Праздник «Посвящение в художники»;</li> <li>• Праздник «Посвящение в экологи»;</li> <li>• П/и «Кот и мыши», «Ушки»;</li> <li>• Чтение сказки «Мойдодыр».</li> <li>• Беседа «Витамины укрепляют здоровье»;</li> </ul>	<p>Младшая группа</p> <p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение сказка «Волшебство витаминов»;</li> <li>• Музыкальное развлечение «Зов джунглей»;</li> <li>• П/и «Затейники», «Краски».</li> <li>• Беседа «Сердце и система кровообращения»;</li> <li>• «Веселые старты» (на улице).</li> </ul>	Подготовительная к школе группа
<b>Четверг</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Здоровье всего дороже»;</li> <li>• П/и «Самолеты», «Огуречик - огуречик»;</li> <li>• Драматизация сказки «Кошкин дом».</li> <li>• Беседа «Осторожно, грипп!»;</li> <li>• Беседа «Крепкие, крепкие зубы»;</li> <li>• Праздник «Посвящение в экологи»;</li> <li>• «Веселые старты» (на улице).</li> <li>• Беседа «Подружись с зубной щеткой»;</li> <li>• Чтение сказка «Волшебство полезной каши»;</li> <li>• П/и «Съедобное - несъедобное», «Гуси - лебеди».</li> <li>• Беседа «Наши помощники органы чувств».</li> <li>• Спортивное развлечение «День здоровья»;</li> <li>• П/и «Затейники», «Краски».</li> </ul>	Младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная к школе группа
<b>пятница</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Осторожно, грипп!»;</li> <li>• П/и «Воробушки и автомобиль», «Карусель», «Зайка беленький».</li> <li>• Беседа «Дружим с водой»;</li> <li>• Досуг «Встреча с Мойдодыром»;</li> <li>• П/и «Дракон», «Охотники и зайцы».</li> <li>• Беседа «Смотри во все глаза»;</li> <li>• Чтение сказка «Волшебство чистых рук»;</li> <li>• Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья» (с приглашением родителей);</li> <li>• П/и «Четыре стихии», «Ловишки».</li> <li>• Беседа «Рациональное питание»,</li> </ul>	Младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная к школе группа

- |  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Праздник «Знатоки дорожных правил» (с приглашением родителей);</li></ul> |  |
|--|--|--|

**Система общеоздоровительных мероприятий в Детском саду включает:**

- обучение уходу детей за своим телом;
- закаливание;
- витаминизация блюд,
- фитотерапия;
- освоение упражнений психорегуляции состояния (психогимнастики);
- оптимизацию двигательной активности;
- комплексы оздоровительных упражнений;
- ароматерапия;
- дыхательные упражнения;
- профилактика против гриппа;
- система физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- массаж грудной клетки. Массаж стоп и голени;
- солевое закаливание с использованием коррегирующих дорожек;
- обширное умывание;
- полоскание полости рта;
- сухое растирание тела варежкой;
- релаксация, цвето- и музыкотерапия.

**Основные направления физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы в Детском саду:**

1. Организация сбалансированного питания детей.
2. Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня:
  - Утренняя и бодрящая гимнастики.
  - Физкультурные занятия (в спортивном зале, бассейне, на улице).
  - Спортивные игры.
  - Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
  - Праздники здоровья.

- Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
3. Проведение закаливающих мероприятий:
    - Воздушное закаливание.
    - Водное закаливание (ходьба по мокрым солевым дорожкам).
    - Босохождение.
  4. Повышение неспецифической резистентности организма:
    - Ароматерапия («Сеансы здоровья»).
    - Чесночные ингаляции в период гриппа.
    - Оздоровительный самомассаж.
  5. Нормализация соотношения процессов возбуждения и торможения нервно-психической деятельности:
    - Формирование правильного режима дня.
    - «Сеансы здоровья» (ароматерапия + дыхательная гимнастика + оздоровительные упражнения, психогимнастические этюды).
  6. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия, зрения:
    - Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ (как часть комплекса общеразвивающих упражнений, индивидуальная работа).

### **Модель организации двигательного режима в Детском саду**

<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</b>		
<b>1.</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно: в спортивном и музыкальном зале (по расписанию)
<b>2.</b>	Физминутка	Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин)
<b>3.</b>	Подвижные игры	Ежедневно на прогулке (20-30 мин)
<b>4.</b>	Оздоровительный бег	Ежедневно в конце прогулки: средний и старший возраст (3-7 мин.)
<b>5.</b>	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки (12-15 мин)
<b>6.</b>	«Гимнастика пробуждения»	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин)
<b>7.</b>	Экскурсии, походы	Один раз в квартал, начиная со старшей группы (1-2 часа)
<b>Образовательная деятельность</b>		
<b>1.</b>	ООД по физическому развитию	Ежедневно, три раза в неделю
<b>2.</b>	Уроки здоровья и безопасности (специально	Начиная с средней группы 1 раз в месяц

	организованная деятельность)	
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>		
<b>1.</b>	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>		
<b>1.</b>	Неделя здоровья	Один раз в год, начиная с младшей группы
<b>2.</b>	Физкультурный досуг	Один раз в месяц, начиная с младшей группы (20-40 мин)
<b>3.</b>	Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Один раз в год с родителями и воспитанниками старшего дошкольного возраста

### **Материально-техническое оснащение Программы**

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно-оздоровительной и профилактической работы с воспитанниками включает в себя следующие помещения:

- медицинский кабинет;
- процедурный кабинет;
- физиопроцедурный кабинет и изолятор для временного пребывания заболевшего ребенка;
- туалетное помещение.

В Детском саду имеется следующее медицинское оборудование:

- рециркуляторы лампы;
- ингаляторы;
- физиотерапевтическое оборудование.

Организация развивающей предметно-пространственной среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы центры здоровья, оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по безопасности жизнедеятельности.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционирует физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием и малый спортивный зал, оснащенный мягкими модулями и сухим бассейном.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В штатное расписание Детского сада включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию образовательной программы дошкольного образования:

- старший воспитатель и воспитатели (17 единиц);
- инструктор по физической культуре (1 единица);
- музыкальный руководитель (2 единицы).

## **КРИТЕРИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

**Оценка эффективности Программы** осуществляется с помощью мониторинга. Цель мониторинга – получение на основе непрерывного диагностического слежения максимально полной объективной информации о состоянии, качестве и результатах образовательного здоровьесберегающего процесса.

Периодичность проведения мониторинга здоровья – ежемесячный (по результатам прошедшего месяца); полугодовой (по результатам полугодия календарного года); годовой (по результатам календарного года).

Направлениями мониторинга здоровья являются: уровень заболеваемости воспитанников; уровень физической подготовленности воспитанников; уровень развития психических процессов воспитанников.

**Мониторинг здоровья** проводится старшей медицинской сестрой на основе показателей:

- общей заболеваемости (в том числе острой инфекционной заболеваемости);
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- процента часто болеющих детей;
- индекса здоровья;
- процента детей, имеющих морфофункциональные отклонения;
- процента детей с хроническими заболеваниями;
- распределения детей по группам здоровья.

Медицинский контроль за состоянием здоровья воспитанников осуществляется медицинскими работниками 2 раза в год. Участковый врач-педиатр проводит комплексную оценку состояния здоровья детей (сбор социального анамнеза, обследование физического развития и состояния здоровья, составление индивидуальных рекомендаций); осуществляет допуск к занятиям по физической культуре после перенесенных заболеваний. Врачи-специалисты (хирург, стоматолог) центральной районной больницы дважды в год осуществляют обследование детей по поводу наличия и коррекции вторичных отклонений в физическом развитии (нарушения в области опорно-двигательного аппарата).

Старшая медицинская сестра Детского сада проводит наблюдения за организацией оптимальных санитарно-гигиенических условий, соблюдение воздушно-теплового режима. Проводит мониторинг здоровья на основе его показателей.

### Число общей заболеваемости воспитанников в динамике за три года

Наименование болезни	Зарегистрировано случаев заболеваний, единиц		
	20---год	20---год	20---год
ВСЕГО:			
Из них: - грипп и острые инфекции верхних дыхательных путей; - пневмония; - энтериты, колиты и гастроэнтериты, вызванные установленными и неточно обозначенными возбудителями; - бактериальная дизентерия; - скарлатина; - несчастные случаи, отравления, травмы			
Другие заболевания (перечислить)			

**Пропуск дней по болезни одним ребёнком, в сравнении за три года**

	20---год	20---год	20---год
Ранний возраст			
3 года и старше			
Всего по Детскому саду			

**Другие параметры мониторинга здоровья детей, в сравнении за три года**

ПАРАМЕТРЫ	20---год	20---год	20---год
Количество детей, не болевших в году			
Индекс здоровья (%)			
Количество детей ЧДБ			
Количество детей, стоящих на учёте у специалистов ВСЕГО: из них - хирург - окулист - невропатолог - ЛОР - дерматолог - педиатр - фтизиатр - логопед - кардиолог			



**Распределение детей по группам здоровья в сравнении за три года**

<b>Возраст</b>	<b>Группа здоровья</b>	<b>20---г. (количество детей - % )</b>	<b>20---г. (количество детей - % )</b>	<b>20---г. (количество детей - % )</b>
<b>от 1,6 до 2 лет</b>	I			
	II			
	III			
	IV			
<b>3 – 4 года</b>	I			
	II			
	III			
	IV			
<b>4 – 5 лет</b>	I			
	II			
	III			
	IV			
<b>5 – 6 лет</b>	I			
	II			
	III			
	IV			
<b>6 – 7 лет</b>	I			
	II			
	III			
	IV			
<b>Всего по ДООУ</b>	I			
	II			
	III			
	IV			

**Мониторинг физической подготовленности воспитанников** осуществляется инструктором по физической культуре под руководством старшего воспитателя. Результаты заносятся в карту индивидуального развития ребенка и используются воспитателями при планировании работы с детьми.

**Физическая подготовленность** воспитанников в Детском саду оценивается количественными и качественными результатами выполнения следующих двигательных упражнений:

- бег по прямой на 30 м (для оценки быстроты);
- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног);
- прыжки с разбега в длину и высоту (для детей старшей и подготовительной к школе групп);
- метание вдаль мешочков с песком весом 150 - 200 г правой и левой рукой.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ССЫЛКИ НА ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ: курсы повышения квалификации работников дошкольного образования // газета Дошкольное образование. 2004 - № 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка/ Алямовская В.Г. –М: Аркти, 1993 – 132 с.
3. Береснева З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. Бересневой З.И. - М.: Сфера, 2005 – 31 с.
4. Волошина Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «Дошкольное учреждение – педагогический колледж» / Волошина Л.Н. – Белгород, ГОУ ВПО Белгородский ГУ, 2005 – 150 с.
5. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. – М: Гуманитарный изд. центр Владос, 2005 – 175 с.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования/ Глазырина Л.Д. - М.:Владос, 1999.- 138 с.
7. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми/ Змановский Ю.Ф. – М.: Просвещение, 1989. -154 с.
8. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подг. группы детского сада – М: ТЦ Сфера, 2004 – 384 с.
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников дошкол. обрз. учреждений, / Маханева М.Д., 2-е изд., испр. и доп. – М: Аркти, 2000 – 108 с.
10. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка [http://www.ozhegov.org/] : Ожегов С.И. Справочно-информационный портал, база данных всех определений, встречающихся в русском языке – Режим доступа - <http://www.ozhegov.org/> - свободный. – Загл. с экрана.

11. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ Рунова М.А. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.-218 с.
12. Токаева Т.Э. К вопросу здоровьесбережения и здоровьесформирования детей дошкольного возраста [<http://cyberleninka.ru/>] : Токаева Т.Э. Научная статья по специальности «Народное образование. Педагогика» – Режим доступа - <http://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-zdorovieformirovaniya-i-zdoroviesberezeniya-detey-doshkolnogo-vozrasta> - свободный. – Загл. с экрана.
13. Третьяков П.И., Белая К.Ю. Дошкольное образовательное учреждение: Управление по результатам/ Третьяков П.И., Белая К.Ю.- М.: Новая школа, 2001, -304 с.