

Принято:
на педагогическом совете
от «31» августа 2023г.
Протокол № 6

Утверждаю
Заведующая МДОУ
«Детский сад №117»
О.Г.Жаркова
Приказ № 274 от 01.01.2023г



ПРОГРАММА
«Здоровый ребенок»
муниципального дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №117»
на 2023-2028г.

Паспорт Программы

1	Наименование Программы	Программа «Здоровый ребенок» МДОУ «Детский сад № 117» на период 2023-2028 гг.
2.	Основания для разработки Программы	- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ - Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» - Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» - Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038
3.	Организация-исполнитель	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №117»
4	Разработчики Программы	Старший воспитатель: Водникова Л.Ф, творческая группа МДОУ «Детский сад №117»
5	Руководитель Программы	Старший воспитатель: Водникова Л.Ф,
7	Объекты программы:	Дети, педагоги, родители
8	Актуальность	Здоровье является истинно человеческой ценностью. «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ. Несмотря на систему мероприятий по охране здоровья в нашей стране, за прошедшие годы в России произошло значительное ухудшение здоровья детей дошкольного возраста. Если опираться на данные исследований ученых, то можно отметить, что лишь 10 % воспитанников ДОУ могут считаться здоровыми, остальные же 40 % имеют различную хроническую патологию. Этому способствуют различные факторы: экологические, наследственные, социальные, а так же психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения. Поэтому проблема сохранения и формирования здоровья детей в сложных современных условиях значима и актуальна. Федеральный государственный образовательный

		<p>стандарт дошкольного образования представляет дошкольное детство как важный период времени в общем развитии личности человека и одной из важных задач стоит задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Полученные дошкольниками представления о здоровом образе жизни, позволят им в дальнейшем находить способы укрепления и сохранения своего здоровья. Желание быть здоровым есть у каждого человека, но для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье, одного желания мало. Здоровому образу жизни нужно учиться. Нужно хорошо знать свой организм, иметь представление о том, что полезно и что вредно, а главное – активно о нем заботиться.</p> <p>В силу особой актуальности проблемы в процессе педагогической деятельности перед педагогами нашего МДОУ встал вопрос творческого поиска подходов к реализации задач по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста, эффективных форм взаимодействия ДОУ с семьей по формированию потребности детей в здоровом образе жизни.</p>
9	Цель Программы:	Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственного отношения к здоровому образу жизни.
10	Задачи	<p>Оздоровительные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить детей сохранять правильную осанку, способствовать пропорциональному развитию всех групп мышц. • Приобщать детей к здоровому образу жизни. <p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Расширять и закреплять знания детей об окружающем мире, учить анализировать и делать выводы о закономерностях развития и взаимозависимости всех существ и явлений в природе. • Продолжать обучать осторожному, безопасному поведению в окружающей среде, знать об опасностях, связанных с растениями, животными, транспортом, незнакомыми людьми. • Расширять запас двигательных навыков за счёт разучивания спортивных упражнений и элементов подвижных игр. <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении упражнений и в

		<p>играх.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать желание и умение самостоятельно организовывать подвижные и спортивные игры, упражнения. • Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. • Воспитывать в детях желание быть бодрыми, сильными, энергичными, заботиться о своём здоровье. •
11	Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> • снижение уровня заболеваемости; • создание соответствующей здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды в группах; • сформированное умение дошкольника применять полученные знания з здоровьесбережения в повседневной жизни; • ребёнок имеет начальные представления о здоровом образе жизни, воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Система образования в обществе на современном этапе ее развития выполняет образовательную функцию, является институтом здоровья человека. В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой актуальной. Особенно остро этот вопрос стоит в дошкольных учреждениях, где вся практическая работа, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Поэтому считается, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельность не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок. юТребование федерального государственного образовательного стандарта к структуре образовательной программы дошкольного образования определяет как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. Поэтому внедрение инновационных технологий и введение оздоровительных мероприятий в образовательный процесс, подготовка ребёнка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий и нетрадиционных форм организации физкультурных занятий является приоритетным направлением деятельности нашего детского сада в условиях реализации ФГОС ДО. С этой позиции в центре

работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей 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, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

В наше дошкольное учреждение приходят дети в основном с II и III группой здоровья. Проанализировав факты, мы выявили противоречие между необходимостью формирования осознанного отношения ребёнка к своему здоровью и отсутствием в ДОО целостной системы физкультурно-оздоровительной работы, разработанной для ДОО, основанной на современных оздоровительных технологиях и учитывающей местные условия, так и необходимость внедрения нетрадиционных подходов к работе с детьми. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Программа «Здоровый ребенок» разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья воспитанников и отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения, определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 4 лет.

Программа рассчитана на детей от 2 до 7 лет.

Новизна инновационного опыта.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно– оздоровительной деятельности:-внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОО

1.1.1. основополагающие документы по проблеме обеспечения здоровья детей

1. Конвенция о правах ребенка;

2. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42,43;

3. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.98г. No 124-ФЗ (с изменениями от 20.07.00г.);

4. Федеральный закон от 29.12.2012 No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

5. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 No 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

6. Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (утв. постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302);

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. No1155

«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14ноября 2013 г., № 30384);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28

9. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10 Устав ДОУ

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственного отношения к здоровому образу жизни

Оздоровительные задачи:

- Учить детей сохранять правильную осанку, способствовать пропорциональному развитию всех групп мышц.
- Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- Расширять и закреплять знания детей об окружающем мире, учить анализировать и делать выводы о закономерностях развития и взаимозависимости всех существ и явлений в природе.
- Продолжать обучать осторожному, безопасному поведению в окружающей среде, знать об опасностях, связанных с растениями, животными, транспортом, незнакомыми людьми.
- Расширять запас двигательных навыков за счёт разучивания спортивных упражнений и элементов подвижных игр.
- Учить детей анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их.
- Закреплять и расширять знания детей об органах чувств, опорно-двигательной и мышечной системах, частях тела человека.
- Развивать представление о полезности и целесообразности физической активности, желание заботиться о своём здоровье.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении упражнений и в играх.
- Воспитывать желание и умение самостоятельно организовывать подвижные и спортивные игры, упражнения.
- Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других.
- Воспитывать в детях желание быть бодрыми, сильными, энергичными, заботиться о своём здоровье.

1.3. Назначение программы

- определяет приоритеты в подходах к реализации содержания образования;
- способствует объединению и координации деятельности специалистов ДОУ;

- служит основой для разработки и совершенствования технологии управления образовательным процессом;
- является основанием для оценки качества реализации образовательных услуг;
- способствует обеспечению реализации права родителей на достоверную и исчерпывающую информацию об образовательных услугах дошкольного учреждения.

Основой для разработки образовательной программы ДООУ (далее - Программа) стал Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее-ФГОС ДО). В соответствии с его требованиями программа включает целевой, содержательный и организационный разделы, в каждом из которых отражены обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательного процесса.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Программа разработана творческой группы ДООУ и утверждена МДОУ в соответствии с ФГОС ДО и с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

При разработке Программы, в соответствии с ФГОС ДО ДООУ определяет в соответствии с объемом решаемых задач образовательной деятельности предельную наполняемость групп.

1.4 Принципы

1) Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов здоровьесбережения и в осуществлении целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

2) Принцип систематичности и последовательности. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

3) «Не навреди». Этот принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

4) Доступности и индивидуализации. Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

5) Принцип оздоровительной направленности нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

1.5.Подходы к реализации Программы

1. Личностно-ориентированные подходы:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений,

разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников.

- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию,
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,
- психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации,
- развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

2. Системно-деятельные подходы:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования,
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач,
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций,
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

1.6 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

За последние 10-летие в Российской Федерации значительно ухудшилось состояние здоровья детей дошкольного возраста. По результатам всероссийской диспансеризации только 32,1% признаны здоровыми (1 группа здоровья). Результаты выборочных научных исследований свидетельствуют о том, что в настоящее время не более 10% детей 5-7 лет можно считать абсолютно здоровыми. По данным ведущих педиатров, количество детей дошкольного возраста с хроническими заболеваниями составляет 17-20%. Из общей заболеваемости дошкольников 75% приходится на острые респираторно-вирусные инфекции или грипп.

II. Содержательный раздел

2.1. Основные направления программы «Здоровый ребенок»

Ведущие концептуальные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении:

- Создание благоприятных условий для формирования психически и физически здоровой личности, обеспечение большей социальной защиты ребенка.
- Обеспечение стабилизации социальной сферы, увеличение охвата детей и родителей физкультурно – оздоровительной работой.
- Формирование жизненных ценностей ребенка, в которых здоровье займет престижное место, получение детьми и родителями знаний, умений и навыков по поддержанию своего организма в комфортных условиях.
- Стабилизация и улучшение основных показателей здоровья.
- Укрепление и расширение базы физкультурно – оздоровительной, медицинской, психологической службы.
- Совершенствование системы индивидуально – дифференцированного закаливания и лечебно – профилактической работы в течение дня.

2.2. Основные направления программы.

Профилактическое.

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
4. Проведение социальных, санитарных, специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное.

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности; объективных и субъективных критериев здоровья с помощью мониторинга;
3. Составление индивидуальных планов оздоровления групп;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников.

Лечебное.

1. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;
2. Оказание первой доврачебной помощи;
3. Осуществление профилактических мероприятий по оздоровлению детей.

2.3. Содержание воспитательно-образовательной деятельности:

На основе сочетания комплексных и парциальных программ и выбора технологий определяется специфика их реализации.

Расширено содержание работы по охране и укреплению жизни и здоровья детей, усилена самостоятельная двигательная активность детей, проводится работа по развитию основных мышц и формированию физических качеств ребенка, способности к двигательному творчеству, импровизации.

Данные задачи решаются в процессе организованных форм детской активности и самостоятельной деятельности детей в воздушной, закрытой,

открытой, природной сферах *организации* их жизнедеятельности. Основная форма - организованные виды деятельности. При проведении физкультурных занятий активно используются разные способы организации двигательной активности детей, интеграция речевых и физических упражнений. В занятия включены элементы психогимнастики и изучение способов жизнедеятельности. Наряду с физкультурными занятиями - проводятся занятия аэробикой в кружке дополнительного образования.

Реализация программы осуществляется на основе ведущей (игровой) деятельности детей, что соответствует также интересам дошкольников. Занятия не выступают в качестве преобладающей формы обучения; используются разнообразные интегрированные виды деятельности, обеспечивающие смену статических и динамических поз.

Особое внимание в процессе организации самостоятельной и досуговой деятельности уделяется использованию здоровьесберегающих технологий.

В детском саду имеется паспорт здоровья на каждого воспитанника, регулярно проводится витаминизация и закаливание, курс профилактики гриппа и ОРЗ, мониторинг физической подготовленности, занятия с учетом группы здоровья, которые осуществляются по индивидуальному плану.

2.4 Образовательная деятельность в ходе режимных моментов

Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Периодичность					
Базовый вид деятельности					
	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дежурства	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей					
Игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах(уголках) развития	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

2.5 Организационно-методическое и психолого- педагогическое обеспечение

№п-п	Основные мероприятия	Организаторы и исполнители	Этапы и сроки
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей.	Заведующая, зам.зав. по ВМР, старшая медсестра	постоянно
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в образовательную деятельность	Зам.зав. по ВМР, педагоги	постоянно
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных методик и технологий по оздоровлению	Зам.зав. по ВМР, старшая медсестра	постоянно
4.	Проведение и упорядочение учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней здоровья, недель здоровья, гибкий график занятий).	Зам.зав. по ВМР Заведующая	
5.	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели	постоянно
6.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	Воспитатели	постоянно
7.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (беседы, консультации, оказание консультативной помощи, совместная деятельность детей и взрослых)	Воспитатели	постоянно
8.	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	Заведующая, зам.зав.по ВМР, воспитатели	постоянно

2.6 Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>			
Гимнастика пробуждения	После сна, каждый день. Во всех возрастных группах	Комплексы упражнений подобранные для каждой возрастной группы	Воспитатели.
Аэробика	Один раз в неделю, начиная со старшей группы	По программе И.Бурениной	Инструктор по физ-ре
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 мин. по мере утомления детей, начиная со второй	Комплексы физминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз	

	мл.группы		
Подвижные и спортивные игры	Как часть физ. занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы .	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр	Инстр.пофиз-ре, муз.руков воспитатели
<i>Коррекционные технологии</i>			
Артикуляционная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в муз.зале, физ.зале, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	Цель - фонематически грамотная речь без движений	Воспитатели, музыкальныйруководитель
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени	Воспитатели.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели.
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатели,инструкт. по физ.культ
Сказкотерапия	Два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста	Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс.	Воспитатели.

2.7 Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурные занятия	3 раза в неделю в спортивном и музыкальном зале, на улице, в группе	Занятия проводятся в соответствии с программой	Инструктор по физ-ре, воспитатель
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в муз. и спортивном залах. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными группами и особенностями детей	Инструктор п физ-ре Воспитатели.
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть занятия и целое занятие по познанию, начиная с младшей группы	Технологии Л.Ф.Тихомировой «Уроки здоровья», «Безопасность» Авдеева	Воспитатели.
Физкультурные праздники, досуги,	Проводятся 1 раз в квартал в муз. и спортивном залах, на прогулке, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструкт по физ-ре, муз.рук., воспитатели.
Веселые старты	Один раз в месяц во второй половине дня в физкультурном зале или в музыкальном, на прогулке, начиная со второй младшей группы	Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме.	Воспитатели. Инструктор по физ-ре
СМИ (ситуативные малые игры)	Два раза в месяц в группе, в музыкальном и спортивном залах, начиная с младшего дошкольного возраст.	Ролевая подражательная имитационная игра.	Воспитатели.

2.8 Формы, методы и средства реализации Программы.

.Здоровьесберегающие методики.

Методика закаливания

Ходьба по ребристым дорожкам

Ходьба по ребристым дорожкам до 1,5 мин. во время гимнастики после сна.

Порядок выкладывания дорожек:

1. Ребристая дорожка
2. Весёлые кочки
3. Массажный коврик с камешками
4. Канат

Обширное умывание .

Ребёнок поочередно движением от кончиков пальцев к локтю обмывает водой руки. Затем, набрав в пригоршни воды, обмывает шею от VII -шейного позвонка к яремной впадине и после этого мокрыми ладонками растирает верхнюю часть груди. Вода сразу должна быть прохладной – 18-22 С. Обучение проводится в несколько этапов:

I этап - ребёнка учат обмывать руки. Он подставляет под струю воды пригоршню правой руки, набирает в неё воду и обмывает левую руку от кисти к локтю. То же проделывает со второй рукой. После этого малыш обмывает лицо. Руки ему массирующими движениями вытирает взрослый, а лицо он должен вытереть сам.

II этап - ребёнка учат обмывать шею. Сначала он обмывает руки в течение 10 секунд, затем набирает в пригоршни воду, наклоняется и выплёскивает её на шею, делая движения от седьмого позвонка к яремной впадинке на груди. Затем умывает лицо. Через месяц время воздействия воды на тело увеличивается до 25-30 секунд.

III этап - ребёнка учат приёмам растирания сухим полотенцем. Сначала ребёнок вытирает руки движением от кисти к локтю, потом шею и лицо.

IV этап – ребёнка обучают мокрой ладонкой энергично растирать верхнюю часть груди. Ребёнок обмывает в течение 10 секунд руки и столько же времени - шею. Затем он растирает секунд 10 мокрой ладонкой (несколько раз подставляя её под струю воды) верхнюю часть груди и после этого умывает лицо. По окончании водной процедуры самостоятельно вытирается. На это уходит приблизительно одна минута. Процедура обучения приёмам обширного умывания занимает в среднем от 2 до 3 месяцев.

Воздушные ванны.

Их дети получают на физкультурных занятиях и гимнастике после дневного сна, когда занимаются без маек и босиком. Подготовка ребенка к приему воздушных ванн осуществляется постепенно и начинается после окончания адаптационного периода. Первое время дети привыкают находиться в помещении только в платьях и рубашечках с коротким рукавом, в носочках. Затем их приучают спать без маек, *ходить босиком* – сначала по ковровому покрытию, а затем и по непокрытому полу. По мере привыкания ребята переходят к занятиям в физкультурном зале в одних шортах.

Босохождение.

Вначале детей приучают некоторое время ходить в носочках по ковру или паласу. Затем просто по полу. Лучше это делать во время ежедневного физкультурного занятия. Затем дети ходят босиком.

Полоскание полости рта.

Закаливающий эффект даёт полоскание рта прохладной кипячёной водой. Обучают детей постепенно. Для этого приглашают одновременно не более 2-3 ребят к умывальникам, дают им стаканчики с кипяченой водой и воспитатель показывает, сколько нужно набрать в рот воды, как сжать челюсти, как работать щёчками, чтобы водичка «урчала», как «выпустить её на свободу». Вода заготавливается заранее, и ставится на отведённое для этого место. Подражая, друг другу, дети довольно быстро осваивают приёмы полоскания рта, перенимая их не столько у взрослых, сколько у сверстников.

Сон без маек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальней комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

Методика, направленная на развитие органов дыхания:

1. Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачёва. Данный метод для детей, страдающих респираторными заболеваниями. Характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

Методики, направленные на развитие двигательной активности:

1. Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.

2. Методика игрового обучения построена на двигательных играх под музыку, позволяет детям быстро усваивать материал по развитию речи, ОБЖ, знакомит с окружающим миром в игровой форме.

Методики, направленные на повышение резистентности организма:

1. Массаж пальцев. По восточной медицине, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

2. Самомассаж стоп (после дневного сна). Точечный массаж сочетается с поглаживающими, растирающими движениями. Подобный массаж улучшает питание тканей, терморегуляцию, деятельность центральной нервной системы, способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки. Общефизическое действие упражнений при их правильной дозировке способствует гармоническому развитию мускулатуры ребёнка, позволяющей ему длительно сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц.

Логоритмика – комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации всех видов внимания и памяти.

Методики, направленные на повышение работоспособности детей:

1. Динамические паузы, физкультурные минутки повышают умственную работоспособность детей на занятиях и дарят «мышечную радость» (И. П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определённых отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбуждённых отделов.

Кинезиологические упражнения:

«Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

«Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает

пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

«Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

«Мельница» Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

«Вращение». Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.

2.8. Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников

Вид	Формы организации
Пропедевтическая	1. Анкетирование родителей
	2. Собеседование
	3. Наблюдение
	4. Обобщение результатов
Просветительская	1. Наглядная информация (памятки, буклеты, папки-передвижки, стендовая информация)
	2. Показ открытых музыкально-спортивных, физкультурных, занятий, досугов, развлечений.

	3. Родительский всеобуч
	4. Консультирование
Интегративная	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания)
	2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в соревнованиях, концерты).
Индивидуальная	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)
	2. Беседы с небольшой группой родителей по интересующим вопросам здоровьесбережения.

Воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур. Поэтому очень важно ДОО оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях: физкультурные досуги и праздники, походы, развлечения, дни открытых дверей.

Цель – создание единой системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Задачи:

Проанализировать проблему формирования представлений о здоровом образе жизни в ДОО и в семье. На основе анализа определить сущность представлений о здоровом образе жизни.

Формировать основы здоровьесберегающей компетентности у родителей в соответствии с требованиями ФГОС.

Систематизировать разностороннее педагогическое просвещение родителей о значимости здорового образа жизни и о значении физической деятельности в ДОО и семье.

Ввести нетрадиционные формы работы с семьёй с целью повышения уровня мотивации детей и родителей на здоровый образ жизни.

Обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата.

Оказать практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Ожидаемые результаты

Проявление интереса у родителей к вопросу физического развития и оздоровления детей.

Активное участие родителей в реализации программы по физическому развитию и оздоровлению детей.

Повышение уровня правовой и педагогической культуры здорового уровня жизни (освоение положительного опыта семейного воспитания);

Проявление у родителей активной воспитательной позиции по вопросам оздоровления детей (принятие помощи педагогов и специалистов ДОУ).

III. Организационный раздел.
Режим дня МДОУ «Детский сад №117»
на холодный период 2023-2024г.

Группы	1 мл.группа	2мл.группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная
Время	время	время	время	время	время
В детском саду	7.00-8.00	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.30	7.00-8.30
Прием, измерение температуры, беседы с детьми, наблюдения, дидактические игры, утренняя гимнастика.	8.10-8.40	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Подготовка к завтраку ,завтрак	8.40-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Самостоятельная игровая деятельность. ООД	9.00-9.25	9.00-9.40	9.00-10.15	9.00-10.35	9.00-10.45
Второй завтрак	9.30	9.40	9.50	9.55	10.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения. труд, игры).	9.30-11.00	9.40-11.10	10.15-11.30	10.35-12.20	10.45-12.35
Возвращение с прогулки, водные процедуры,игры	11.00-11.20	11.10-11.30	11.30-11.55	12.20-12.30	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.20-12.00	11.30-12.10	11.55-12.30	12.30-12.50	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.10-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъем, воздушные ,водные процедуры	15.00-15.30	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00.	15.25-15.50.	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
ООД, дополнительное образование, игры	16.10-16.35	15.50-16.05	15.50-16.05	15.45.-17.15	15.45-17.15
Подготовка к ужину, ужин	17.00-17.30	17.05-17.35	17.10-17.40	17.15-17.35	17.15-17.35
Самостоятельная игровая деятельность детей. Подготовка к прогулке. Прогулка: наблюдение в природе, труд игры, уход детей домой	17.30-19.00	17.35-19.00	17.40-19.00	17.35-19.00	17.35-19.00

Режим организации жизни детей МДОУ «Детский сад №117» на теплый период 2023г.

Режимные моменты	1 младшие гр. №1,2	2 младшие гр. № 2,4	Средние гр №5,3,6	Старшие группы №3,7	Подготовительн ые группы №4,6,7
В детском саду					
Прием детей на улице, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.10-8.55	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка к прогулке,	8.30-9.00	8.55-9.15	8.50-9.00	8.50.-9.00	8.50.-9.00
Непосредственно-образовательная деятельность	9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
Подготовка ко второму завтраку,завтрак. Второй завтрак	9.30-10.00	9.35-10.00	9.40-10.00	9.45-10.00	9.45-10.00
Прогулка (наблюдения, подвижные и сюжетно -ролевые игры, игры с водой и йеском, закаливающие процедуры: солнечные и воздушные ванны, соблюдение питьевого режима, свободная деятельность)	9.10-11.00	9.30-11.30	9.20-11.40	9.40-12.15	9.40-12.15
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.00-11.20	11.30-11.50	11.40-12.00	11.40-12.00	11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	11.20-12.00	11.50-12.20	12.00-12.35	12.00-12.35	12.00-12.35
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.15	12.20-15.15	12.35-15.15	12.35-15.15	12.35-15.15
Постепенный подъем, игры, водные и закаливающие процедуры	15.15-15.30	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45	15.25-15.50	15.25-15.45	15.25-15.45	15.25-15.45
Подготовка к прогулке, Прогулка, наблюдение, игры	15.45-17.00	15.50-17.05	15.45-17.15	15.45-17.15	15.45-17.15
Подготовка к ужину, ужин	17.00-17.30	17.05-17.35	17.15-17.35	17.15-17.35	17.15-17.35
Игры. Прогулка Уход детей домой	17.30-19.00	17.35-19.00	17.35-19.00	17.35-19.00	17.35-19.00

3.2. Условия реализации программы «Здоровье».

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда в группе детей дошкольного возраста при МБОУ «Серго-Ивановская основная школа» содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы (см. Основную образовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой с.212-215).

В группах имеется игровой материал для познавательного развития детей дошкольного возраста, музыкального развития, для продуктивной и творческой деятельности, для сюжетно-ролевых игр; игрушки и оборудование для игр время прогулок; оборудование для физического, речевого, интеллектуального развития; игры, способствующие развитию у детей психических процессов. Территория детского сада оснащена специальным оборудованием:

- игровые площадки с теньевыми навесами со скамейками, песочницы для игр детей;
- физкультурные комплексы ;

- детские качели.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Созданию развивающей среды способствуют подходы к формированию структуры здания, его многофункциональной планировке, взаимосвязи внутренних и внешних сред, к системе трансформирующего

оборудования. Оформление и оборудование всех помещений детского сада осуществляется с учётом следующих позиций:

- комфортность и безопасность для детей;
- эстетичность как определённый стандарт жизни современного человека.

Созданы условия для совместной и индивидуальной активности детей. Мы считаем, что успехи и достижения детей возможны лишь тогда, когда в детском саду созданы все необходимые условия для развития личности каждого ребёнка и каждого взрослого в единой воспитательно-образовательной системе.

3.3 Учебно-методическое обеспечение программы.

Физическое развитие детей в ДОО осуществляется на основе методических рекомендаций программы «От рождения до школы» авторы Н.К.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом ДОО. В основе данного планирования лежит программа Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

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

Программа «От рождения до школы» обеспечена учебно-методическим комплектом, работа над совершенствованием которого постоянно ведется авторским коллективом программы.

3.3 Материально-техническое обеспечение программы «Здоровый ребенок»»

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 тематические и игровые уголки

Земельный участок ДОУ озеленён деревьями, кустарниковыми и цветочными растениями)

3.4 Перспективный план реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников

№ п/п	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
Медико-профилактическая деятельность			
1.	<p>Мониторинг здоровья детей</p> <p style="text-align: center;"><i>Показатели здоровья:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - общая заболеваемость; - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; - результаты медицинского осмотра детей врачами (ежегодно); - результаты осмотра детей диспансерной группы; - соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная); <p style="text-align: center;"><i>Показатели физического развития:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень физического развития (антропометрические данные); - уровень физической подготовленности. <p style="text-align: center;"><i>Психолого-педагогическое обследование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень усвоения детьми ОО «Физическое развитие», ОО «Познавательное развитие»; - выявление речевых недостатков. 	<p>поквартально ежедневно 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год 2 раза в год 2 раза в год</p> <p>Педагогическая диагностика в течение года</p>	<p>фельдшер врачи-спец. пол-ки врач-педиатр воспитатели</p>
2.	<p>Профилактика и оздоровление детей</p> <ul style="list-style-type: none"> • Витаминизация третьих блюд; - профилактические прививки 	<p>Ежедневно По плану прививок</p>	<p>повар мед.сестра поликлиники</p>

3.	<p>Организация питания</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; • обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; <ul style="list-style-type: none"> • качество продуктов питания и приготовленных блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - витаминизация 3-го блюда; <ul style="list-style-type: none"> • введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; • организация питьевого режима. 	<p>ежедневно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно</p>	<p>повар</p>
4.	<p>Проведение закаливающих процедур</p> <ul style="list-style-type: none"> • закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, гимнастика пробуждения после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегченная одежда, утренний прием на свежем воздухе, сон с доступом воздуха + 19°C); • максимальное пребывание детей на свежем воздухе. 	<p>постоянно ежедневно СанПиН и максимально летом</p>	<p>воспитатели воспитатели</p>
5.	<p>Организация гигиенического режима</p> <ul style="list-style-type: none"> - режим проветривания помещений; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - смена и маркировка постельного белья; - проведение противоэпидемиологических мероприятий; - гигиенические требования к игрушкам. 	<p>постоянно постоянно постоянно карантин ежедневно</p>	<p>помощники воспитателей воспитатели воспитатели воспитатели</p>
6.	<p>Организация здоровьесберегающей среды</p> <ul style="list-style-type: none"> - качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка; - оптимизация режима дня; - санитарно-гигиенические требования к организации 	<p>ежедневно постоянно постоянно ежедневно период адаптации</p>	<p>Воспитатели, сотрудники ДОУ.</p>

	<p>образовательного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение прогулок; - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима; - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей; <ul style="list-style-type: none"> • соблюдение правил пожарной безопасности; - подбор мебели с учетом антропометрических данных; <ul style="list-style-type: none"> • подготовка участка для правильной и безопасной прогулки; - оказание первой медицинской помощи; - наличие аптек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение. 	<p>постоянно постоянно 2 раза в год ежедневно по мере необходимости постоянно</p>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7.	<i>Физическое развитие детей</i>	3 раза в неделю	воспитатель
	- непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей;		
	- спортивные игры и упражнения на воздухе	1 раз в неделю	воспитатель
8.	<i>Развитие двигательной активности</i>	ежедневно	воспитатели
	- утренняя гимнастика;		
	- физкультминутки;	в середине НОД	воспитатели
	- двигательная разминка;	ежедневно	воспитатели
	- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;	ежедневно	воспитатели
	- подвижные игры в групповом помещении;	ежедневно	воспитатели
	- оздоровительный бег;	ежедневно	воспитатели
- индивидуальная работа по развитию движений.	ежедневно	воспитатели	
9.	<i>Физкультурные праздники и развлечения</i>	1 раз в год	воспитатели
	- неделя здоровья;		
	- физкультурный досуг;	1 раз в месяц	воспитатели

	- физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе;	2-3 раза в год	воспитатели
	- спортивные игры-соревнования;	1-2 раза в год	воспитатели
10.	<i>Профилактика и нарушение в физическом развитии детей</i> • бодрящая гимнастика;	ежедневно	воспитатель
	• самомассаж;	ежедневно	воспитатель
	• профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;	ежедневно	воспитатель
	• профилактика зрения.	ежедневно	воспитатель
Обеспечение социально-психологического благополучия ребёнка			
11.	<i>Адаптационный период</i> • использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;	ежедневно	воспитатели
	• организация работы с детьми в утренние часы (минутки вхождения в день).	ежедневно	воспитатели
Здоровьесберегающая образовательная деятельность			
14.	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.	по плану	воспитатели
15.	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.	постоянно	воспитатели
Работа с персоналом			
16.	<i>Обучение персонала:</i> - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;	1 раз в полгода	Педагогический персонал, обслуживающий персонал – завхоз
	- инструктаж персонала по пожарной безопасности;		Завхоз
	- обучение на рабочем месте;		
	- санитарно-просветительская работа с персоналом.		Завхоз

17.	<p>Организация контроля за:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня; 	по плану контроля	директор
	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков; 		директор
	<ul style="list-style-type: none"> • проведением оздоровительных процедур; 		воспитатели
	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке; 		директор
	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдением графика генеральной уборки помещений; 		Завхоз
	<ul style="list-style-type: none"> • воздушным и питьевым режимом по учреждению; 		воспитатели
	<ul style="list-style-type: none"> • ведением журнала приема детей в группе; 	Постоянно	Воспитатели
	<ul style="list-style-type: none"> • физической нагрузкой детей; 	Постоянно	Воспитатели
	<ul style="list-style-type: none"> • контролем за доставкой и хранением вакцины; • маркировкой постельного белья; • состоянием здоровья сотрудников пищеблока; • температурным режимом холодильника; 		медсестра
	<ul style="list-style-type: none"> • сроками реализации скоропортящихся продуктов; 		повар
	<ul style="list-style-type: none"> • качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале; 		повар
	<ul style="list-style-type: none"> • товарным соседством продуктов на пищеблоке; 		повар
<ul style="list-style-type: none"> • прохождением профилактических осмотров персоналом; 		директор	

	- привлечением персонала.		директор
Внешние связи			
18.	<p><i>Взаимодействие с семьей:</i></p> <p>- участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • оформление информационных стендов, выставок; • консультирование родителей; • организация и проведение родительских собраний; • организация групповых консультаций; • анкетирование родителей. 	по плану по мере необходимости	Воспитатели

ПРИЛОЖЕНИЕ

Организационные методические мероприятия:

- Знакомство и внедрение в практику работы ДООУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально – психологическом подходе.
- Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения после выпуска из дошкольного учреждения.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
- Пропаганда здорового образа жизни.

- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики, саморегуляции.
- Беседы, валеологические занятия.
- Психологические тренинги.

Работа с родителями.

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всемирно», семья, детский сад, общественность.

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

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.

- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Рекомендуется использовать следующие **формы работы с родителями:**

- Проведение родительских собраний, семинаров, родительских клубов – практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, психолога, медицинской сестры, врача).
- Родительский всеобуч: клуб «Здоровый ребёнок».
- Организация совместных дел.

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

- Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).
- Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).
- Стиль и фон семейной жизни, какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.
- Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
- Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

- Анкета для родителей.

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

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

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
- Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
- О питании дошкольников.
- Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
- Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

Ожидаемые результаты реализации программы.

- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
- Обеспечение статистического учёта, контроля и анализ на всех уровнях.
- Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

- Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
- Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Перечень литературных источников

1. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина, 1991.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. М., ФИС, 1987.
3. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы / под ред. А.В. Запорожца и В.В. Давыдова. - М.: Просвещение, 1968.
4. Богина, Т. Л. Режим дня в детском саду / Т. Л. Богина, Н. Т. Терехова. - М., 1987.
5. Боровкова Т.И., Морев И.А. Мониторинг развития системы образования. Часть 2. Практические аспекты: Учебное пособие. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного университета, 2004. - 134 с.
6. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость М.,1981.
7. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М., 1983.
8. Веремкович Л., Иванова О. и др. Закаливание детей в современных условиях. - //Дошкольное воспитание, 1993, № 2, с.7-8.
9. Волошина Л.Н., Курилова Т.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа "Играйте на здоровье и ее технология применения в ДООУ. (учебно-методическое пособие) Издательство "Гном и Д", 2004, - 112 с.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура -дошкольникам. Программа и программные требования. М.: Владос. 1999.
11. Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А. Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 144 с.
12. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду./ В.И. Логвинова, Т.И. Бабаева, Н.А.Ноткина и др. / Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович,- СПб. Акцидент, 1995. С.169-191.
13. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДООУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей// Дошкольное воспитание. 2004. № 1. - С. 63.
14. Дошкольная педагогика /Под ред. В. И. Ядешко и др. - М., 1988. - 415 с.
15. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. - М.:ТЦ Сфера, 2005. - 96 с.

16. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 80 с.
17. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М., 2000.
18. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., 1989.
19. Змановский, Ю. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях / Ю. Змановский // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9.
20. Змановский, Ю. Ф. Воспитание здорового ребенка: Физиологический аспект / Ю. Ф. Змановский. - М., 1987.
21. Истоки. Базисная программа развития ребенка - дошкольника./ Т.И. Алиева, Т.в. Антонова, Е.П. Арнаутова и др. Научн. ред. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, С.В. Тарасова и др.- М.: Карапуз. - 1997. - С. 224-245.
22. Карманова Л.В. Занятие по физической культуре в старшей группе детского сада. - М.: Нар. Асвета. 1980.
23. Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада. Методическое пособие. Минск.- 1987.
24. Козлова, С. А. Дошкольная педагогика / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. - М., 2000. - 416 с.
25. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М., 2000.
26. Лобанова Е.А. Дошкольная педагогика: учебно-методическое пособие / Е. А. Лобанова. - Балашов: Николаев, 2005. - 76 с.
27. Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания / М. Маханева // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 2.
28. Москаленко, В. К вопросу о физическом воспитании детей / В. Москаленко // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 2.
29. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9.
30. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - СПб., 1993.
31. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. -М.: Просвещение, 1986.
32. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М., 1983.
33. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М.: Просвещение, 1998.
34. Прокопенко В.И., Волошина Л.Н.. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школе: Учеб. мет. пособие. Екатеринбург, -2002.-с 334.
35. Рунова М. Помогите ребенку укрепить здоровье! //Дошкольное воспитание - №9 - 2004 г.
36. Рунова М.А, Двигательная активность ребенка в детском саду. - М., 2000.

37. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М.: 2001.
38. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М.,1984.
39. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986.
40. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. - М.,1996.
41. Шишкина В.А. Движение +движение. - М., 1992.
42. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. - М.,1978.

Детская художественная литература

- О физическом воспитании** - Е. Кан «Наша зарядка»; В. Суслов «Про Юру и физкультуру».
- О закаливании** - М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»; О. Высотская «Волны»; С. Михалков «Про мимозу»; В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»
- О сне** - П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час»; С. Михалков «Не спать»; С. Маршак «Дремота и зевота».
- О питании** - З.Александрова «Большая ложка»; А. Кардашова «За ужином»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».
- О санитарно-гигиенических навыках** - А. Кузнецова «Кто умеет?»; Н. Найденова «Наши полотенца»; М.Яснгов «Я мою руки»; К. Чуковский «Мойдодыр».
- О прогулке** - А. Барто «Прогулка»; И. Беляков «На санках»; Е. Благинина «Проулка»; И. Залетаева «Скакалочка»; В. Донникова «На катке»; Г. Глушнев «Горка»; А. Кузнецова «Качели»; «Зимой»; Г. Ладонщиков «Золотистая гора»; «В день морозный»; «Помощники весны»; С. Михалков «Прогулка».
- О психологическом климате в группе и дома** - З. Александрова «Шарик»; И. Демьянов «В детский сад пришла я с мамой»; А. Кузнецова «Подружки»; Н. Найденова «Новая девочка»; Г. Ладонщиков «Я не плачу».
- О болезнях, их лечении и профилактике** - Р. Кудашева «Петушок»; С. Михалков «Прививка». М. Кривич, О. Ольгин «Школа пешехода»; С. Михалков «Дядя Степа—милиционер», «Шагая осторожно...»; В. Семернин «Запрещается — разрешается!»; И. Серяков «Горят огни на перекрестках»; О. Тарутин «Для чего нам светофор».
- О поведении в различных ситуациях** - Шалаева Г.П. Большая книга правил поведения для воспитанных детей.-М.: «Эксмо», 2005.

