

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 194»

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 4 от 28 мая 2020.

Утверждаю,  
Заведующий Балашова Н.А.  
Приказ № 129-2 от 28.05.2020



# Программа «Здоровый ребёнок» на 2020-2024 гг.



Принято на педагогическом совете Протокол № 4 от 28 мая 2020.	Утверждаю. Заведующий _____ Балашова Н.А. Приказ № _____ от _____
--	---

# Программа «Здоровый ребёнок» на 2020-2024 гг.



## Содержание программы "Здоровый ребенок":

Разделы Программы	Страница
Пояснительная записка	
Паспорт Программы "Здоровый ребенок»	
Проблемно-ориентированный анализ деятельности образовательного учреждения	
Система и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.	
1. Комплексная диагностика	
2. Организация образовательного процесса и режим Питание Мероприятия в период адаптации	
3. Организация двигательного режима	
4 Организация оздоровительных и закаливающих мероприятий	
5. Формирование навыков безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни	
6. Профилактика и консультативно-информационная работа Обеспечение благоприятного психологического климата	
7. Педагоги	
8. Родители Социум	
Укрепление материально-технической базы учреждения	
План реализации Программы	
Методика анализа и оценки эффективности реализации Программы "Здоровый ребенок"	
Приложения	

## Пояснительная записка

*“Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
забота о здоровье –  
это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы”.*  
В.А.Сухомлинский

Одним из важнейших критериев качества дошкольного образования является его здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая ориентация.

Дошкольный возраст - главная ступень в формировании здоровья ребенка. Необходимость охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, а так же их эмоционального благополучия продиктована самой жизнью общества и закреплена в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,

Программа «Здоровый ребенок» МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 194» является нормативным документом, регламентирующим процесс физкультурно-оздоровительной работы. Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании», ФГОС ДО, ООП ДО и Программой развития детского сада.

В программе представлен проблемно-ориентированный анализ исходной ситуации и основные направления работы по совершенствованию деятельности учреждения в перспективе развития на 2020 – 2024 годы.

Материалы, представленные в программе, ориентированы на организацию работы с детьми, посещающими дошкольные учреждения с двух до восьми лет.

### Актуальность

Актуальность проблемы охраны и укрепления здоровья детей обоснована тем, что в последние годы состояние здоровья воспитанников ухудшается. По мнению большинства исследователей это вызвано следующими факторами:

- Ухудшением экологической обстановки,
- Отсутствием достаточной двигательной активности,
- Недостаточным уровнем знаний у педагогов и родителей по сохранению и укреплению здоровья детей,
- Сужением понятия «здоровья»,
- Ухудшением здоровья матери и, как следствие, ухудшением здоровья новорожденных,

- Распространением наркомании, алкоголизма и др.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр.

Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы – это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском учреждении из-за “заорганизованности” воспитательно-образовательного процесса, отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхом и т.д. Стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов и неизбежно ведут к ухудшению здоровья ребенка.

Серьезным барьером, осложняющим жизнь ребенка, является тревожность. Причинами тревожности могут быть, во-первых, недостаток эмоциональной поддержки в семье и детском саду, во-вторых, недостаток информации (либо ее недостоверность), которая порождает эмоциональное заостренное ощущение предстоящей угрозы. Тревожность у детей может появляться по отношению к сверстникам, взрослым, к самому себе. Если взрослые невнимательно относятся к этой проблеме, она не исчезает бесследно, возникают эмоциональные комплексы, препятствующие полноценному общению с другими людьми.

Программа “Здоровый ребенок” направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

## **Принципы Программы:**

- 1.** Научность - использование научно обоснованных и практически апробированных способов, технологий и методик;
- 2.** Природосообразность - организация здоровьеразвивающей деятельности с учетом природы ребенка, его индивидуальных биологических, физиологических, психологических и возрастных особенностей.
- 3.** Комплексность и интегративность – проведение работы по здоровьесобеспечению комплексно, в ходе всего образовательно-воспитательного процесса.
- 4.** Единство диагностики и коррекции - правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных;
- 5.** Социального партнерства – совместное участие педагогического коллектива и родительской общественности в сохранении, формировании и развитии здоровья детей.

**Цель Программы:** Переход к новому качеству физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и создание условий для обеспечения, формирования и развития здоровья воспитанников ДОУ.

### **Задачи:**

- 1.** Развивать двигательные умения и навыки, совершенствовать физические качества воспитанников в соответствии с их индивидуальными возможностями.
- 2.** Создать систему мероприятий, направленных на физическое развитие и оздоровление детей, профилактику заболеваний, формирование культурно-гигиенических навыков.
- 3.** Организовать образовательный процесс с максимально щадящей нагрузкой на детей, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья ребенка, не допускать физических и психических перегрузок.
- 4.** Формировать у детей навыки безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни, совершенствовать условия, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья воспитанников, и предупреждение травматизма.
- 5.** Объединить усилия всех участников образовательных отношений, направленные на сохранение потенциала здоровья дошкольников, повышать их компетентность в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.
- 6.** Создать единое образовательное пространство и крепкую материально-техническую базу для обеспечения воспитания здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

## Предполагаемый результат

### Дети:

- увеличение числа воспитанников, имеющих стойкую положительную динамику в состоянии здоровья;
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- создание в ДОО здоровой психологической среды, формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;
- повышение уровня валеологических знаний детей;
- совершенствование системы работы с детьми, имеющими нарушение речи;
- увеличение числа выпускников ДОО успешно социализирующихся в условиях школы;
- введение в ДОО дополнительных платных образовательных услуг;
- создание системы медико-оздоровительного сопровождения процесса физического развития ребенка, которая корректируется с учетом современных тенденций.

### Педагоги:

- обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, коррекционно-развивающего направления;
- увеличение числа педагогов и специалистов, участвующих в инновационных процессах, владеющих и использующих в своей практике эффективные, современные здоровьесберегающие технологии;
- участие педагогического коллектива ДОО в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровне, и формирование имиджа ДОО;
- реализация социального заказа родителей.

### Родители и социум:

- обновление системы взаимодействия с семьями воспитанников с целью активного включения их в образовательный процесс, в том числе для участия в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- совершенствование организации психолого–педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;
- укрепление сотрудничества с учреждениями здравоохранения.
- развитие социокультурных связей ДОО с социальными партнерами.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ "Здоровый ребенок"**  
**МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 194»**

<b>Наименование</b>	«Программа "Здоровый ребенок" муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 194» на 2020-2024 гг.»
<b>Основания для разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ</li> <li>- Конституция РФ.</li> <li>- Конвенция о правах ребёнка.</li> <li>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".</li> <li>- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26,</li> <li>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).</li> <li>- Устав МБДОУ.</li> <li>- Программа Развития ДОУ</li> <li>- Анализ деятельности МБДОУ за период 2016-2019 гг.</li> <li>- Локальные акты, регламентирующие деятельность МБДОУ.</li> </ul>
<b>Назначение программы</b>	Программа "Здоровый ребенок" предназначена для определения перспективных направлений обновления содержания физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации на основе анализа работы ДОУ за предыдущий период.



	Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения и укрепления здоровья в детей в условиях ДОУ. Программа призвана изменить подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ и создать новые условия для воспитания здоровой личности.
<b>Сроки реализации программы</b>	Программа реализуется в период 2020-2024гг.
<b>Основные разработчики программы</b>	Рабочая группа сотрудников ДОУ в составе: -Балашова Н.А.,заведующий, - Крицкая В.С., старший воспитатель, - Кораблева В.Ю., инструктор ФИЗО, - Сальникова Л.И., медсестра.
<b>Цель Программы:</b>	Переход к новому качеству физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и создание условий для обеспечения, формирования и развития здоровья воспитанников ДОУ.
<b>Задачи Программы:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать двигательные умения и навыки, совершенствовать физические качества воспитанников в соответствии с их индивидуальными возможностями.</li> <li>2. Создать систему мероприятий, направленных на физическое развитие и оздоровление детей, профилактику заболеваний, формирование культурно-гигиенических навыков.</li> <li>3. Организовать образовательный процесс в ДОУ с максимально щадящей нагрузкой на детей, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья ребенка, не допускать физических и психических перегрузок.</li> <li>4. Формировать у детей навыки безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни, совершенствовать условия, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья воспитанников, и предупреждение травматизма.</li> <li>5. Объединить усилия всех участников образовательных отношений, направленные на сохранение потенциала здоровья дошкольников, повышать их компетентность в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.</li> <li>6. Создать единое образовательное пространство и крепкую материально-техническую базу для обеспечения</li> </ol>

	воспитания здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.
<b><i>Этапы реализации программы</i></b>	
I этап (подготовительный)	<p><u>Цель:</u> подготовить ресурсы для реализации Программы "Здоровый ребенок".</p> <p><u>Задачи этапа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дать проблемно-целевой анализ ситуации в ДОУ;</li> <li>- систематизировать и обобщить внутренний опыт деятельности ДОУ;</li> <li>- работа по созданию условий (кадровых, материально-технических и т. д.) для успешной реализации мероприятий в соответствии с Программой "Здоровый ребенок";</li> <li>- установление сотрудничества с внешними социальными институтами;</li> <li>- создание интегрированной модели взаимодействия всех специалистов воспитательно-образовательного пространства по решению задач здоровьесбережения;</li> <li>- разработать документацию ДОУ для успешной реализации мероприятий в соответствии с Программой "Здоровый ребенок";</li> </ul>
II этап (реализации)	<p><u>Цель:</u> практическая реализация Программы "Здоровый ребенок".</p> <p><u>Задачи этапа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовать мероприятия по основным направлениям, определённым Программой "Здоровый ребенок";</li> <li>- проводить корректировку мероприятий по реализации Программы развития в соответствии с результатами мониторинга.</li> </ul>
III этап (обобщающий)	<p><u>Цель:</u> выявление соответствия полученных результатов основным направлениям Программы "Здоровый ребенок".</p> <p><u>Задачи этапа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- провести анализ результатов реализации Программы развития, оценить её эффективность;</li> <li>- систематизировать опыт работы ДОУ;</li> <li>- представить аналитические материалы на педсовете ДОУ, общем родительском собрании, разместить на сайт ДОУ;</li> <li>- определить дальнейшие перспективы для работы ДОУ в области здоровьесбережения.</li> </ul>

<b>Исполнители Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Администрация ДОУ,</li> <li>- педагогический коллектив,</li> <li>- коллектив воспитанников ДОУ,</li> <li>- родительская общественность,</li> <li>- социальные партнёры ДОУ.</li> </ul>
<b>Ресурсное обеспечение реализации Программы</b>	<p>Данная Программа может быть реализована при наличии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойкой мотивации педагогов к внедрению инноваций в образовательный, воспитательный и оздоровительный процессы;</li> <li>- развитой материально-технической базе (соответствующей требованиям к дошкольным образовательным организациям);</li> <li>- информационного обеспечения здоровьесберегающей деятельности ДОУ;</li> <li>- стабильного финансирования Программы</li> </ul>
<b>Финансовое обеспечение программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное использование бюджета;</li> <li>- спонсорская помощь, благотворительность;</li> <li>- участие в грантовых конкурсах.</li> </ul>
<b>Ожидаемые конечные результаты реализации программы</b>	<p style="text-align: center;"><b>Ожидаемые результаты:</b></p> <p><u>Дети:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение числа воспитанников, имеющих стойкую положительную динамику в состоянии здоровья;</li> <li>- приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;</li> <li>- создание в ДОУ здоровой психологической среды, формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;</li> <li>- повышение уровня валеологических знаний детей;</li> <li>- совершенствование системы работы с детьми, имеющими нарушения речи;</li> <li>- увеличение числа выпускников ДОУ успешно социализирующихся в условиях школы.</li> <li>- введение в ДОУ дополнительных услуг;</li> <li>- создание системы медико-оздоровительного сопровождения процесса физического развития ребенка, которая корректируется с учетом современных тенденций.</li> </ul> <p><u>Педагоги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обновление содержания и технологий физкультурно-</li> </ul>

	<p>оздоровительного, коррекционно-развивающего направления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение числа педагогов и специалистов, участвующих в инновационных процессах, владеющих и использующих в своей практике эффективные, современные здоровьесберегающие технологии;</li> <li>- участие педагогического коллектива ДОУ в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровне и формирование имиджа ДОУ;</li> <li>- реализация социального заказа родителей.</li> </ul> <p><u>Родители и социум:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обновление системы взаимодействия с семьями воспитанников с целью активного включения их в образовательный процесс, в том числе для участия в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях;</li> <li>- совершенствование организации психолого–педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;</li> <li>- укрепление сотрудничества с учреждениями здравоохранения.</li> <li>- развитие социокультурных связей ДОУ с социальными партнерами.</li> </ul>
<p><b><i>Система организации контроля реализации программы</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Постоянный контроль выполнения Программы осуществляет администрация МБДОУ;</li> <li>- Рабочая группа разрабатывает ежегодные планы мероприятий с указанием ответственных за реализацию отдельных проектов, представляет их на Педагогическом совете;</li> <li>- Освещение хода реализации Программы на сайте дошкольного образовательного учреждения, на родительских собраниях, на конференциях и семинарах разного уровня и др.;</li> <li>- Результаты контроля и публичные отчеты руководителя дошкольного образовательного учреждения публикуются на сайте ДОУ.</li> </ul>

### ***Проблемно-ориентированный анализ***

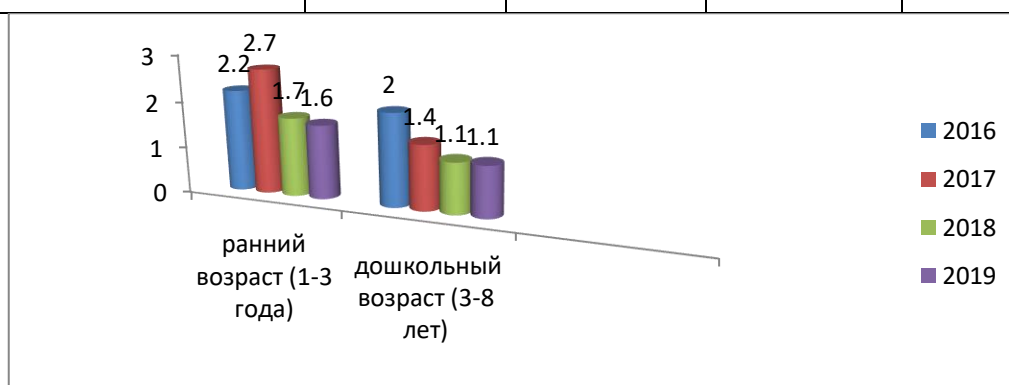
Одним из основных направлений работы детского сада является физкультурно-оздоровительная работа: осуществляется контроль по

профилактике травматизма и нагрузке детей во время образовательной деятельности, создан гибкий режим дня, ежедневно проводятся подвижные игры в помещении и на улице. В детском саду работает медицинская служба (мед сестра, врач).

О здоровьесберегающей деятельности коллектива ДООУ в период с 2017г. по 2020 г. можно судить по следующим данным:

#### Число заболеваний на одного ребёнка в год

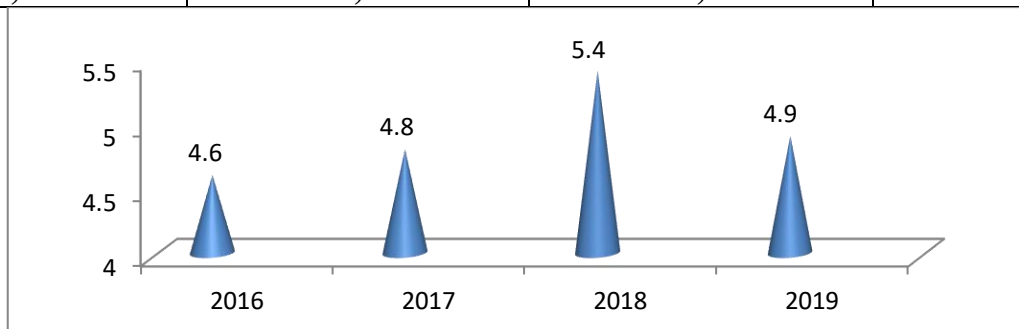
Возрастные группы	2016	2017	2018	2019
Ранний возраст (1-3 лет)	2,2	2,7	1,7	1,6
дошкольный возраст (3-8 лет)	2,0	1,4	1,1	1,1



Рост числа заболеваний на одного ребенка в раннем возрасте снизился на 0,1 % , а в дошкольном возрасте по сравнению с предыдущим годом не изменился.

#### Средняя продолжительность одного заболевания: (детодни)

2016 год	2017 год	2018 год	2019
4,6	4,8	5,4	4,9



Средняя продолжительность одного заболевания в 2018 году связано с увеличением карантина по ветряной оспе..

## Результаты оздоровительной работы

<b>Показатели</b>	<b>2017 год</b>	<b>2018 год</b>	<b>2019</b>
Пропуски детей по болезни (в детоднях)	1820	2010	1960
Простудные заболевания (детодни)	1350	1670	1580
<b>Среднее число дней, пропущенных ребенком по болезни</b>	7,6	7,9	7,7
<b>Средняя продолжительность одного заболевания</b>	4,8	5,4	4,9
<b>Число заболеваний на одного ребенка (в детоднях)</b>	1,4	1,1	1,1

В 2018-2019 учебном году перед педагогическим коллективом МБДОУ стояла **цель:** поиск наиболее эффективных путей снижения заболеваемости и развития ребенка, как субъекта детской деятельности.

## Проблемно-ориентированный анализ

Показатели	Настоящее	Желательное
Образовательное пространство	Не всегда правильно организованное пространство, несогласованность программного материала приводят к повышению умственной нагрузки воспитанников	Обновление Основной образовательной программы ДОУ, соответствующей ФГОС ДО. Оптимизация содержания физкультурно-оздоровительной работы на основе программы "Здоровый ребенок" при взаимодействии всех специалистов ДОУ.
Предметно-развивающая среда Материально-техническая база, ресурсы	Недостаток игрового современного оборудования Средний уровень материального обеспечения ДОУ.	Разнообразие предметной среды в ДОУ, стимулирующей развитие ребенка. Расширение и укрепление материально-технической базы ДОУ. Оснащение спорт. зала и спорт площадки
Комплексное психолого-медико-педагогическое обеспечение	Большой процент детей соматически больных и ослабленных	Укрепление физического и психосоматического здоровья детей через реализацию программы «Здоровый ребенок» Активизация работы психолого-медико-педагогического консилиума ДОУ.
Кадровый потенциал и мастерство педагогов Интеграция специалистов	Недостаточный уровень овладения современными технологиями, инновациями. Отсутствует система в работе всех специалистов в рамках сопровождения индивидуального развития ребенка	Повышение квалификации педагогов, обучение современным образовательным технологиям. Соответствие педагогов профессиональному стандарту. Повышение мотивации педагогов к овладению здоровьесберегающими технологиями.

<p>Дополнительное образовательное пространство</p>	<p>Работа кружков и студий по интересам детей в ДОУ отсутствует. Слабое взаимодействия с учреждениями дополнительного образования.</p>	<p>Введение в ДОУ дополнительных платных образовательных услуг, кружков (в т.ч. ЛФК, массаж, хореография и др.). Повышение качества доп. образования на основе перестройки деятельности всех специалистов</p>
<p>Включенность семьи Социальное партнерство</p>	<p>Слабая включенность семьи в работу ДОУ, недостаточное партнерство в воспитании и образовании детей.</p>	<p>Открытая система отношений педагогов и семьи, основанная на доверии. Максимальная включенность родителей и социума в жизнь ДОУ.</p>
<p>Медицинский персонал и специалисты</p>	<p>Организован медицинский патронаж детей медперсоналом городской детской поликлиники.</p>	<p>Профессиональное кадровое обеспечение ДОУ, качественное медицинское сопровождение ребенка.</p>

Указанные сведения, анализ состояния здоровья детей в ДОУ за три последних года, а также анализ организации здоровьесберегающей среды ДОУ позволяют сделать вывод о необходимости совершенствования деятельности детского сада, направленной на укрепление здоровья воспитанников и снижению уровня заболеваемости.

Этому должно способствовать принятие в ДОУ программы "Здоровый ребенок".



## *Система и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.*

Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в физкультурно-оздоровительном направлении работы детского сада.

"Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)" (ФГОС ДО п.2.6)

"Конкретное содержание ... зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и может реализовываться в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка):

*...в раннем возрасте (1 год - 3 года) - предметная деятельность и игры с составными и динамическими игрушками; экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, тесто и пр.), общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, самообслуживание и действия с бытовыми предметами-орудиями (ложка, совок, лопатка и пр.), ...двигательная активность;*

*для детей дошкольного возраста (3 года - 8 лет) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), ...самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), ...музыкально-ритмические движения, ...двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка." (ФГОС ДО п.2.7)*

В соответствии с возрастом воспитанников Программой ДОУ "Здоровый ребенок» решаются следующие задачи:

Группа раннего возраста:

- обеспечивать медико-педагогические условия, способствующие своевременному развитию всех физиологических структур и функций организма ребенка;
- осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и укреплению здоровья детей;
- обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур, формировать культурно-гигиенические навыки;
- создавать атмосферу психологического комфорта и предупреждать утомление;
- обеспечить выполнение физиологически целесообразного единого для всей группы режима дня.

Младшая группа :

- Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
- Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.
- Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.
- Воспитывать потребность в оздоровительной активности.

Средняя группа:

- Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
- Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.
- Развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.
- Формировать элементарные представления о видах оздоровительной активности.

Старшая группа

- Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
- Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.
- Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.
- Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Подготовительная группа

- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: внимательно слушать и действовать по предложенному правилу либо плану;

- развивать у детей способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам здорового образа жизни;
- формировать модели гигиенического поведения в типичных ситуациях (гигиенические навыки в режиме дня, во время приема пищи, водных процедур дома, в ДОУ, на улице или в общественном месте);
- вырабатывать у детей основы медицинских знаний и начальные навыки активного медицинского поведения в соответствующих жизненных ситуациях;
- совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Программа "Здоровый ребенок" предполагает работу по следующим направлениям:

- Работа с детьми.
- Работа с педагогами.
- Работа с родителями и социальными партнерами.
- Укрепление материально-технической базы учреждения.

## ***Основные направления работы***

### **Комплексная диагностика**

Любая деятельность в ДОУ по оздоровлению воспитанников основывается на результатах диагностики, которая направлена на определение состояния здоровья ребенка и своевременное выявление факторов риска для его здоровья и развития.

#### 1. Исследование состояния здоровья детей специалистами:

- осмотр детей специалистами детской поликлиники: патронаж, диспансеризация;
- регулярное наблюдение детей медицинским персоналом детского сада: выделение "группы риска", выявление других функциональных нарушений, определение группы здоровья детей;
- антропометрия.

#### 2. Отслеживание индивидуального развития детей, успешности их обучения в период пребывания в ДОУ :

- диагностика инструктором по физической культуре общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам;
- диагностика учителем-логопедом речевого развития детей с целью профессиональной коррекции особенностей их развития;
- диагностика педагогом-психологом воспитанников ДОУ с целью выстраивания индивидуальных образовательных маршрутов (программ).

### 3. Определение соответствия образовательной среды задачам оздоровления:

- Контроль за РППС (оборудование физкультурного зала, наличие спортивных уголков в группах);
- Изучение литературы, составление перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий, анкетирование сотрудников детского сада;

## **Организация образовательного процесса и режим**

Режим работы ДОУ установлен Учредителем:

пятидневная рабочая неделя, длительность пребывания детей — 12 часов, с 07.00 до 19.00.

Организация жизни детей в ДОУ опирается на определенный суточный режим, который представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями. Режим дня является важнейшим условием успешного воспитания и образования детей. Режим дня в ДОУ — это распорядок дня, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов детской деятельности и отдыха. В режиме дня соблюден учет возрастных особенностей воспитанников, постоянство. Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Ежедневно повторяясь, он приучает детей к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, речевой, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструирования, трудовой, музыкально, восприятию художественной литературы), тем самым предохраняет детей от переутомления. Режим пребывания детей в детском саду разработан для каждой возрастной группы с учетом требований СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014).

Работа с детьми осуществляется в совместной с педагогом непосредственно образовательной деятельности (НОД), в режимных моментах, в самостоятельной деятельности детей и в совместной деятельности с семьей.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей заключается в личностно-ориентированном подходе педагогов к детям, в обеспечении смены видов детской деятельности, в использовании динамических пауз, в соблюдении гигиенических требований к организации образовательной деятельности.

### Утренний приём (утро)

Основная задача педагогической работы в утренний отрезок времени состоит в том, чтобы включить детей в общий режим жизни детского сада. Утренний приём - наиболее благоприятное время для общения воспитателя с каждым ребёнком. В

эти часы успешно ведётся индивидуальная работа с детьми по различным видам деятельности с учётом циклограммы (игры разной направленности и содержания, беседы, труд, индивидуальная работа и пр.): исправлению и воспитанию у детей правильного звукопроизношения; развитию устной речи и выработке правильной интонации; обучение рассказыванию; физическому воспитанию (стимулирование двигательной активности); и др. По содержанию утренний отрезок времени включает: утреннюю гимнастику, игровую деятельность, познавательную деятельность, трудовую деятельность.

#### Непосредственная образовательная деятельность (НОД).

Реализуется через организацию различных видов детской деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно (согласно сетке занятий), в зависимости от контингента детей, уровня освоения общеобразовательной программы дошкольного образования и решения конкретных образовательных задач-это игры-занятия по различным областям знаний.

#### Прогулка (дневная/вечерняя)

В режиме дня каждой возрастной группы предусматривается проведение двух прогулок: утренней и вечерней. Основная задача воспитателя состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной деятельности: сюжетно-ролевой игры, подвижной игры, труда, наблюдений. На прогулке воспитатель планирует не только условия для возникновения и развития сюжетно-ролевых игр детей, но и сам играет с детьми. В подвижной игре может принимать участие вся группа. Она планируются с учётом сезона, состояния погоды, воспитателем в плане определяется цель игры. Планируя объём и содержание трудовой деятельности, воспитатель предусматривает обучение детей некоторым практическим навыкам работы в природе. При планировании содержания воспитательной работы на прогулке воспитатель предусматривает равномерное чередование спокойной и двигательной деятельности детей, правильное распределение физической нагрузки в течение всей прогулки, придерживаясь следующей примерной структуры: спокойная, самостоятельная деятельность детей (игры, наблюдения), затем подвижные игры с элементами спорта. Однако необходимо иметь ввиду, что вечером не следует проводить игры большой подвижности, возбуждающие нервную систему детей.

#### Вечер (вторая половина дня)

Основное место в этом отрезке времени занимает разнообразная игровая деятельность детей. По мере овладения детьми элементарными игровыми действиями воспитатель планирует условия и приёмы, способствующие переводу детей от игр, организованных воспитателем, к играм по собственному замыслу, от игр рядом к играм вместе. В младших группах воспитатель планирует своё личное

участие в играх детей. В старшем дошкольном возрасте изменяются методы и приёмы руководства игрой. Воспитатель планирует сюжетно-ролевые игры, игры со строительным материалом, игры-драматизации, а так же различные игры с правилами: подвижные, дидактические (новые настольно-печатные с объяснением правил игры). После дневного сна хорошо планировать и трудовую деятельность детей: уборку групповой комнаты; ремонт книг, пособий, настольно-печатных игр и т.д. Так же в данный период времени воспитателем планируется индивидуальная работа по всем видам деятельности.

Во время режимных моментов большое внимание уделяется воздушным, водным и солнечным ваннам, закаливанию, проведению игровых упражнений и гимнастики после сна.

## **Питание**

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

В рацион питания ДОО необходимо включать все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. Рацион питания детей по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3 до 7 лет. Порядок организации питания воспитанников регламентирован СанПин 2.4.1.3049-13.

### Условия организации питания:

- наличие перспективного меню на 10 дней;
- наличие картотеки блюд;
- организация контроля за питанием (состояние, анализ качества, выполнение натуральных норм, безопасность питания).

### Функционал кадров, ответственных за питание:

- составление меню;
- контроль правильности хранения и соблюдения сроков реализации продуктов;
- контроль санитарного состояния пищеблока;
- контроль правильной кулинарной обработки продуктов;
- контроль закладки продуктов в котлы, выхода блюд;

- контроль вкусовых качеств блюд;
- проведение «С- витаминизации» третьего блюда.

#### Основные принципы организации рационального питания в детском саду:

- адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энерготратам детей;
- сбалансированность рациона по всем пищевым факторам;
- максимальное разнообразие рациона;
- правильная технологичная и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые качества и сохранность пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей детей (в т.ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставкам продуктов питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.
- эстетико-психологический принцип (сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, использование технологии семейного стола – за каждым столом образуется маленькое сообщество сотрапезников, традиции вежливости)

Выдача пищи на группы осуществляется строго по графику утвержденному заведующим учреждения на основании СанПиНов по каждой возрастной группе.

Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается:

- в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;
- в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.

### **Коррекционная работа**

Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей;

Индивидуальная коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в здоровье.

Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;

Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой.

Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;

Коррекция психических процессов, задержки психического развития;

Коррекция психоэмоциональной сферы;

Коррекция зрительного восприятия.

## Адаптация детей в ДОУ

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка приходят следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

В период адаптации к условиям детского сада, ребенок на протяжении первой недели посещает группу в течение 2 часов ежедневно. Увеличение времени пребывания ребенка в детском саду происходит на основе наблюдений за состоянием ребенка и характером его привыкания. Допускается пребывание ребенка в детском саду в адаптационный период совместно с родителями.

При поступлении в детский сад у детей очень часто наблюдается снижение аппетита. Напряженное эмоциональное состояние, новые блюда, неумение есть самостоятельно могут спровоцировать отказ ребенка от еды и в детском саду, и дома. Учитывая это, родителям совместно с педагогами необходимо помочь ребенку адаптироваться к новому режиму питания.

### Мероприятия в период адаптации детей

№	МЕРОПРИЯТИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Режим (щадящий)	Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе
2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	Непосредственно-образовательная деятельность	По возрасту при отсутствии негативной реакции.



6	Профилактические прививки	На период адаптации исключить.
7	Профилактика фоновых состояний	По рекомендации врача.
8	Симптоматическая терапия	По назначению врача – фитоаппараты, витамины

## *Организация двигательного режима*

Понятие «двигательный режим» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня и подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.

Основные требования:

- Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования, при этом 90% - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.
- Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормам для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 5-7 лет составляет 6-8 часов в неделю.
- За время пребывания ребенка в ДОУ использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма детей.
- Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала, групповых помещений и спортивных площадок в соответствии с возрастом
- Содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям, периоды активности чередуются со «спокойными» видами деятельности;
- Каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно.

- Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Однако в те дни, когда проводятся физкультурные занятия, для прогулки подбираются подвижные игры средней интенсивности.

- Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам после дневного сна. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав для этого условия.

- Обязательна умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед непосредственно-образовательной деятельностью, требующее от детей умственной нагрузки.

Федеральными государственными образовательными стандартами определены целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Задача педагогов ДОУ - создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими.

Организация детской двигательной деятельности требует от педагога особого внимания, так как не все дети одинаково активны, подвижны и самостоятельны.

Ежедневно в детском саду необходимо организовывать разные формы деятельности, направленные на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста.

#### «1 половина дня»

Это самый короткий по времени этап, но самый насыщенный воспитательно-оздоровительными мероприятиями. Планировать лучше игры малой или средней подвижности «Найди, что спрятано», «Пронеси мяч» и т.д. В этот период обязательно проводятся индивидуальная работа, игры, упражнения оздоровительного характера.

#### Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика -является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена должна быть на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Используются разные формы проведения гимнастики: традиционная (ОРУ с предметами и без предметов), игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий, ритмическая гимнастика. Утренняя гимнастика включается в режим с 1 младшей группы и проводится ежедневно, до завтрака. В весенне-летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе, на площадке.

В начале года детей 1 мл. группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают враспынную, стайкой. В дальнейшем детей начинают строить в шеренгу. В младших группах общеразвивающие упражнения носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. В средней группе

имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей группе - для выполнения отдельных элементов упражнения.

Необходимо так же позаботиться о музыкальном сопровождении. Развитию ритмичности и координированности детей способствуют удары в бубен, барабан и др.

### **Занятия по физической культуре**

Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- создать условия для разностороннего развития детей.

Формы проведения занятий по физической культуре разнообразны. В работе ДОУ используются следующие формы проведения занятий (учебно-тренирующего характера, сюжетные, игровые, тематические, интегрированные, ритмическая гимнастика, занятия с использованием тренажеров и тренировочных устройств, контрольно-учетные, занятия на воздухе). Правильное чередование нагрузки и активного отдыха на занятии обеспечивает сохранение оптимальной возбудимости внимания и эмоций ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление.

Интерес к занятиям в любой возрастной группе обеспечивается новизной упражнений и игр и постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активизацию действий, положительные эмоции, желание достичь результата

Для того чтобы занятия физкультурой приносили еще большую пользу для здоровья, ежедневно используются упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, проводится работа по укреплению дыхательной системы.

В ДОУ есть дети, страдающие общим нарушением речи.

Известно, чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики.

Инструктор на занятиях по физкультуре активно использует логоритмику, что позволяет скоординировать познавательную, речевую и двигательную активность детей, направить на решение задач, указанных в пункте 1.6 ФГОС: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

Основная суть логоритмики с музыкальным сопровождением заключается в триединстве воздействия движения, музыки и слова на общее развитие ребенка.

## **Физкультминутки**

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах, в процессе образовательной деятельности.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики.

Она может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Все это выполняется в течение 1-3 минут. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна). Она должна быть радостной, увлекательной.

Двигательная разминка проводится в перерывах между образовательной деятельностью в средней, старшей, подготовительной группе. Состоит из 3-4 игровых упражнений: «Кольцеброс», «Бой петухов» или подвижной игры.

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил. По длительности не более 10 минут.

## **Прогулка**

Проводятся прогулки 2 раза в день: утром и вечером. Благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организация их самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима. На прогулке длительность игр и упражнений: 10-12 минут низкой интенсивности в конце прогулки, если в этот день планируется непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию, 30-40 минут в остальные дни. После утренней прогулки можно проводить дозированную ходьбу 3 раза в неделю в конце прогулки в обычной сезонной одежде. Задается определенный маршрут: 2 мл.гр.-600м., средняя-800м., старшая –1000м., подготовительная –1.200м. Рекомендуется проводить 1-2 игры, 1-2 физических упражнения, которые были изучены на физкультурном занятии. Не следует забывать об играх –эстафетах, хороводных играх.

Необходимо планировать к прогулке подвижные и спортивные игры: зимой- хоккеей; весной, летом, осенью -футбол, баскетбол, бадминтон, городки и спортивные упражнения: зимой - катание на санках, скольжение по ледовым дорожкам, ходьба на лыжах; весной, летом, осенью - катание на велосипедах, самокатах. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания.

Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

### «2 половина дня»

Гимнастика после сна—это комплекс гимнастических упражнений (как традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно профилактических мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития.

Закаливающие процедуры сочетаются с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем и другими упражнениями.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему:

1. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кровати, или сидя на стульчиках;
2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
3. Закаливающие процедуры.

Главное предназначение гимнастики после дневного сна —повысить жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем, активизировать деятельность нервной системы, создать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

В основе подбора комплекса упражнений гимнастики после сна лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности. Например, если в этот день поводилось физкультурное занятие тренирующего характера, то гимнастика после сна проводится с небольшой нагрузкой.

В соответствии с требованиями возрастной адекватности гимнастика должна проводиться в виде игр и игровых упражнений во всех возрастных группах. Это может быть сюжетного или образного типа гимнастика, или гимнастика с элементами логоритмики.

### Самостоятельная двигательная активность

Не менее важное значение имеет самостоятельная двигательная деятельность в течение дня. Занимаясь самостоятельно, ребенок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного ее осуществления, он изменяет способы действий, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные.

К режиму двигательной активности предъявляются следующие *требования*:

- рациональное сочетание разных видов занятий;
- введение дополнительных мероприятий;
- смена видов деятельности в процессе организованных форм обучения (физкультминутки в середине занятия, динамические паузы между занятиями);
- сочетание движений разной интенсивности;
- учет индивидуальных особенностей двигательной активности в самостоятельной деятельности;
- организация активного отдыха (Дни здоровья, физкультурные праздники, развлечения).

#### Овладение основными видами движений проходит:

1. В I младшей группе – во время НОД по развитию движений, в группах детей дошкольного возраста – НОД по физическому развитию. НОД может иметь сюжетно-игровой, тематический, игровой, тренирующий характер. В подготовительной к школе группе появляется НОД по развитию элементов двигательной креативности (творчества), творческих способностей.

2. В режимных моментах (утренняя гимнастика, игры и игровые упражнения, решение проблемных ситуаций, индивидуальная работа по развитию движений, гимнастика после дневного сна, подражательные движения. Со средней группы вводится оздоровительный бег.

3. В самостоятельной деятельности детей (игры, игровые упражнения, подражательные движения).

4. В совместной деятельности с семьей (беседы, консультации, открытые просмотры, с родителями образовательная деятельность, физкультурные развлечения, со 2 младшей группы – Дни Здоровья, со старшей группы – участие в физкультурных праздниках).

#### Овладение общеразвивающими упражнениями:

1. В I младшей группе – во время НОД по развитию движений. В дошкольном возрасте – НОД по физическому развитию с детьми практикуют проведение сюжетных, подражательных, игровых комплексов, комплексов ОРУ с предметами. Со средней группы в образовательную деятельность вводится танцевальная разминка, со старшей – силовая гимнастика. В течение любой НОД организуются динамические паузы, в содержание которых включается выполнение детьми общеразвивающих упражнений.

2. В режимных моментах (игра и игровые упражнения, подражательные движения, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, индивидуальная работа по физическому развитию).

3. В самостоятельной деятельности детей (игры, игровые упражнения, подражательные движения).

4. В совместной деятельности с семьей (беседы, консультации, открытые просмотры, совместная с родителями образовательная деятельность).

Овладение подвижными играми проходит:

1. В совместной с педагогом деятельности игра может являться структурной единицей НОД.

И, в свою очередь, НОД по физическому развитию может быть полностью построена на играх.

2. В режимных моментах (игровые упражнения, игры малой и большой подвижности, индивидуальная работа по развитию игровой деятельности).

3. В самостоятельной деятельности детей (игровые упражнения и игры, подражательные движения).

4. В совместной деятельности с семьей (беседы, консультации, открытые просмотры, совместные игры, мастер-классы, совместная с родителями образовательная деятельность, физкультурные развлечения. Со II младшей группы – Дни Здоровья, развлечения, а со старшей группы – физкультурные праздники.

Овладение элементами спортивных упражнений:

Этот вид работ появляется во 2 младшей группе

1. Во время НОД по физическому развитию (на свежем воздухе). В старшем дошкольном возрасте детей обучают элементам спорт, упражнений в подвижных играх, эстафетах.

2. Во время режимных моментов детям предлагаются игровые подводящие упражнения, подражательные движения, подвижные игры. Педагогом осуществляется и индивидуальная работа по освоению элементов спортивных упражнений.

3. В самостоятельной деятельности детей элементы спортивных упражнений включаются в подвижные игры, соревнования, игровые упражнения.

4. В совместной деятельности с семьей используются беседы, консультирование, мастер-классы, совместная с родителями образовательная деятельность, физкультурные развлечения. Со II младшей группы – Дни Здоровья, а со старшей – физкультурные праздники.

Овладение спортивными играми осуществляется:

1. Во время НОД по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

### Организация двигательного режима в ДОУ

<i>№ п/п</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Группа раннего возраста</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительн ая к школе группа</i>
1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю	10 мин. х 2 = 20 мин.	15 мин. х 2 = 30 мин.	20 мин. х 2 = 40 мин.	25 мин х 2 = 50 мин.	30 мин. х 2 = 60 мин.
3	Музыкально-ритмические занятия	2 раза в неделю	15 мин. х 2 = 30 мин.	20 мин. х 2 = 40 мин.	25 мин. х 2 = 50 мин.	30 мин. х 2 = 60 мин.	35 мин. х 2 = 70 мин.
4	Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	5 мин. х 5 = 25 мин.	6 мин. х 5 = 30 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	10 мин. х 5 = 50 мин.	12 мин. х 5 = 60 мин.
5	Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна	5 мин. х 5 = 25 мин.	6 мин. х 5 = 30 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	10 мин. х 5 = 50 мин.	12 мин. х 5 = 60 мин.
6	Дыхательная гимнастика	Ежедневно 2 раза	5 мин. х 2 х 5 = 50 ми.	5 мин. х 2 х 5 = 50 мин.	7 мин. х 2 х 5 = 70 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.
	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно 2-3 раза	3-5 мин х 5	3-5 мин			
	Пальчиковая	Ежедневно 3-	2-3 мин				



	гимнастика	4 раза					
7	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	2 мин. x 5 x 2 = 20 мин.	2 мин. x 5 x 2 = 20 мин.	2 мин. x 5 x 2 = 20 мин.	4 мин. x 5 = 20 мин.	4 мин. x 5 = 20 мин.
8	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8 мин. x 2 x 2 x 5 = 160 мин.	10 мин. x 2 x 2 x 5 = 200 мин.	15 мин. x 2 x 2 x 5 = 300 мин.	15 мин. x 3 x 2 x 5 = 300 мин.	15 мин. x 3 x 2 x 5 = 300 мин.
9	Индивидуальная работа	Ежедневно утром и вечером	15 мин. x 2 x 3 = 90 мин.	15 мин. x 2 x 3 = 90 мин.	10 мин. x 2 x 3 = 60 мин.	10 мин. x 2 x 5 = 100 мин.	10 мин. x 2 x 5 = 100 мин.
10	Оздоровительный бег	Ежедневно	-	10 мин	15 мин.	20 мин.	25 мин.
11	Спортивный досуг	Один раз в месяц	-	-	-	40 мин.	50 мин.
ИТОГО в неделю:			7 часов 10 минут	8 часов 30 минут	11 часов 25 минут	12 часов 40 минут – 13 часов 50 минут	13 часов 25 минут – 14 часов 45 минут
ИТОГО в день:			1 час 26 минут	1 час 42 минут	2 часа 17 минут	2 часа 32 минуты – 2 часа 46 минут	2 часа 41 минута – 2 часа 57 минут

## *Организация оздоровительных и закаливающих мероприятий*

Закаливание - это систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Оздоровительные и закаливающие мероприятия проводятся на основе комплексной оценки здоровья ребенка.

Принципы оздоровительной работы:

- системность;
- постоянство;
- опора на индивидуальные возможности и способности ребенка

Закаливание предполагает систему мероприятий, укрепляющих детский организм, повышающий его сопротивляемость к простудным и вирусным заболеваниям.

При организации закаливания учитываются индивидуальные особенности ребенка.

Правильно организованная система закаливания:

- поддерживает температурный баланс тела;
- нормализует поведенческие реакции ребенка;
- снижает инфекционно-воспалительные заболевания;
- улучшает показатели физического развития;
- повышает уровень физической подготовленности.

При закаливании следует соблюдать ряд правил:

- систематическое использование закаливающих процедур во все времена года и без перерывов;
- постоянное увеличение дозы раздражающего действия;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей организма ребенка;
- все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

После перенесенного заболевания закаливание можно возобновить через 7-30 дней (в зависимости от тяжести заболевания) по дозировкам первого, начального режима.

В качестве общеукрепляющих мероприятий применяются такие системы закаливания, как воздушные и солнечные ванны, водные процедуры (обтирание, обливание, купание), летом - хождение босиком (в теплые солнечные дни при температуре воздуха +20-+22 по песку, асфальту, траве).

Закаливание следует начинать с воздействия на подошвенную область ног с постепенным переходом на кожные покровы конечностей и туловища. При этом важно помнить следующие правила: нельзя обливать холодные ноги холодной водой (ноги предварительно нужно согреть): у здоровых детей заканчивать

процедуру следует холодной водой, а у ослабленных - горячей. Процедуры проводятся регулярно, продолжительность не должна превышать 20 мин.

### **Оздоровительные и закаливающие мероприятия в ДОУ:**

- гигиенические, водные и закаливающие процедуры (обширное умывание);
- световоздушные ванны;
- рациональное питание;
- сон с доступом свежего воздуха;
- солнечные ванны (в летний период);
- игры с водой (в летний период);
- рациональная одежда детей в соответствии со временем года и погодой;
- обеспечение светового и цветового сопровождение среды и учебного процесса.
- Хождение по «дорожкам здоровья»
- Хождение босиком
- Полоскание горла и рта;
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе

## ***Профилактические мероприятия и консультативно-информационная работа***

В профилактической и информационной работе по предупреждению детского травматизма и здоровьесбережению необходимо придерживаться следующей системы:

### **I. Профилактические мероприятия в ДОУ**

1. В ДОУ необходимо четко выполнять требования безопасности к оснащению территории детского сада: оборудование, расположенное на территории (игровое оборудование, физкультурные пособия и др.) дважды в год в обязательном порядке (при необходимости – чаще) осматривается на предмет нахождения его в исправном состоянии с обязательным составлением актов проверки (перед летним оздоровительным периодом, перед началом учебного года). Кроме того, воспитатели и администрация детского сада ежедневно ведут проверку состояния мебели и оборудования групп и прогулочных площадок: они должны быть без острых углов, гвоздей, шероховатостей, вся мебель в группах и оборудование на участках должны быть закреплены; соответствовать возрасту детей и санитарным нормам.

2. В зимний период проводятся мероприятия по очистке перед началом прогулки от сосулек крыши здания, от снега дорожек, детских площадок, ступенек крыльца. Проводится посыпание песком.

3. Инвентарь и игровое оборудование также должны соответствовать

требованиям к РППС: детский инвентарь и игровое оборудование должно находиться в исправном состоянии, позволяющим соразмерять двигательную нагрузку в соответствии с сезоном года, возрастом детей.

## II. Мероприятия с персоналом ДООУ по профилактике детского травматизма:

- Заведующий ДООУ проводит инструктажи по охране жизни и здоровья детей:

«Инструкция по охране жизни и здоровья детей дошкольного возраста»,  
«Инструкция по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма»,  
«Инструкция по профилактике травматизма и оказанию первой помощи», и др.

На педагогических советах рассматриваются вопросы по безопасному проведению физкультурных мероприятий в ДООУ», «Организация безопасной зимней прогулки».

- Воспитателями в группах создаются уголки безопасности, в которых имеются настольные и дидактические игры, альбомы, плакаты, раскладушки, макеты дорог, иллюстративный материал по обучению детей безопасному поведению.

- С педагогами и персоналом:

- Семинары, консультации;
- Открытые просмотры и показы оздоравливающих технологий;
- Выставки дидактического материала и литературы;

Особое внимание в работе ДООУ необходимо уделять проведению процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

## Профилактика

### *Специфическая профилактика заболеваний*

На сегодняшний день единственным надежным методом профилактики является вакцинация, которая не столько спасает от самого заболевания, сколько от его осложнений. Целью вакцинации является не полное устранение вирусов, а снижение заболеваемости и смертности, особенно в группах повышенного риска (дети младшего дошкольного возраста и дети с хроническими заболеваниями).

### *Неспецифическая профилактика заболеваний*

- добавление в пищу фитонцидов (лук, чеснок – осень, зима, весна);
- «С» – витаминизация пищи (третьего блюда - постоянно).
- Постоянный контроль осанки;
- Контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- Фито- и ароматерапия
- Кварцевание;

- Сбалансированное питание;

В комплексе процедур, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон. В связи с этим воспитатели учитывают следующие моменты:

- обеспечивают в момент подготовки ко сну спокойную обстановку, исключают шумные игры за 30 минут до сна;
- первыми за обеденный стол сажают детей с ослабленным здоровьем. Чтобы затем их первыми уложить в постель;
- проветривают спальное помещение перед сном со снижением температуры воздуха на 3-5 градусов;
- для быстрого засыпания детей используют элементы рефлексотерапии и аутогенной тренировки.

#### Консультативно-информационная работа с родителями

- Привлечение родителей к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по годовому плану;
- Анкетирование родителей;
- Консультирование родителей по вопросам оздоровления и развития детей с привлечением специалистов детского сада, детской поликлиники, общественных организаций;
- Организация совместных спортивных праздников, развлечений, экскурсий, походов.
- Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;

### ***Формирование навыков безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни***

Обучение детей основам культуры здоровья идет параллельно с физическим развитием. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни осуществляется как вовремя НОД (во всех возрастных группах: сюжетно – дидактические и дидактические игры, интеграция различных видов деятельности), так и в самостоятельной деятельности детей (сюжетно – ролевые, дидактические, подвижные игры, чтение художественной литературы, в старшем возрасте - проектная деятельность). В режимных моментах с детьми 2 - 4 лет используется объяснение, показ, личный пример, чтение небольших произведений. По мере

взросления детей, повышается роль художественной литературы; в работе с детьми применяются различные виды игр, просмотр мультфильмов и их обсуждение, обсуждение проблемных ситуаций. В старшем дошкольном возрасте – проектная деятельность.

В дошкольном возрасте уже необходимо выделять правила поведения, которые дети должны неукоснительно выполнять. Их следует подробно разъяснять воспитанникам и следить за выполнением.

Безопасность жизнедеятельности – не просто сумма знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Детский сад решает в этом направлении следующие задачи:

- Знакомить детей с различными чрезвычайными ситуациями;
- Давать знания по защите своего организма;
- Развивать психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях;
- Развивать защитные рефлексy, навыки само- и взаимопомощи;
- Формировать осознанное отношение к своей безопасности.

Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, работы дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Организованные виды деятельности с детьми направлены:

*в младшем дошкольном возрасте:*

- на развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
- на развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомимику;
- на развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;
- на развитие представлений о групповом помещении ДООУ, принадлежности к нему; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим людям;
- на развитие положительного отношения к себе и к своему имени;
- на развитие представлений детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенностях поведения мальчиков и девочек.

*в среднем дошкольном возрасте:*

- на развитие представлений о своем теле:
  - а) знакомство с условным изображением строения человеческого тела;
  - б) органы чувств;

в) дыхательная и пищеварительная системы;

- на развитие представлений о себе и своей семье.

*в старшем дошкольном возрасте:*

- на приобщение к нормам здорового образа жизни;
- обогащение представлений о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.

*во всех возрастных группах:*

на занятиях по физической культуре и ритмике беседы и пояснения о пользе и влиянии на организм физических упражнений

## ***Психологический климат в ДОУ***

Последние годы увеличивается число детей с нарушениями психоэмоционального развития. К типичным симптомам этих нарушений у дошкольников относятся эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность и т. д., что серьезно осложняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром, влияет на показатели их физического здоровья.

Организованная педагогическая работа в этом направлении с момента поступления ребёнка в детский сад может не только обогатить эмоциональный опыт дошкольников, но и благоприятно отразиться на состоянии физического и психологического здоровья детей. В дошкольном возрасте эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Составляющие эмоционального благополучия.

1. Для маленького ребенка очень важно чувствовать безопасность окружающего его быта. Ощущение безопасности связывается с повторяемыми событиями, ежедневное чередование которых несет стабильность, уверенность. Именно поэтому для детей так важны режимные моменты. Систематическое выполнение необходимых условий для правильной организации режима дня способствует хорошему самочувствию детей, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы, положительно влияет на процессы роста и развития организма.

2. Ребенок с раннего возраста как «губка» впитывает в себя эмоционально-нравственный опыт семьи: убеждения и идеалы, оценки и ценностные ориентации, отношение к окружающим людям и к деятельности, которые, впоследствии, переносит на отношения с окружающими его детьми и взрослыми.

Важно, чтобы и в семье, и в дошкольном учреждении требования были одинаково сильными для ребенка, согласованными между родителями и педагогами.

3. В дошкольном возрасте сохраняется эмоциональная зависимость детей от взрослых. Поведение взрослого постоянно обуславливает активность поведения и деятельности ребенка. Ребенок развивается в процессе общения со взрослым. В основе этого процесса лежит эмоциональный контакт взрослого и ребенка, постепенно перерастающий в сотрудничество, которое становится необходимым условием его развития. Сотрудничество взрослого и ребенка заключается в том, что не только взрослый должен хотеть передать ребенку определенные знания, умения и навыки, но и ребенок должен хотеть их взять, сделать своими, «присвоить».

4. Начиная с 4-х летнего возраста, сверстник становится более предпочитаемым и привлекательным партнером по общению. Общение со сверстниками способствует развитию таких личностных качеств, как инициатива, независимость, позволяет ребенку увидеть свои возможности, помогает дальнейшему становлению самосознания, развитию эмоций.

Важнейшим фактором, влияющим на эмоциональное состояние ребенка, является правильно организованная работа воспитателя. Для организации такой работы важно, чтобы уже на уровне осознания воспитатель был сориентирован не столько на создание предметно-развивающей среды, но и эмоционально-развивающей среды в группе, т.е. среды, способствующей разностороннему и полноценному развитию эмоционально-чувственной сферы ребенка дошкольного возраста (как условия его дальнейшего успешного и гармоничного развития).

Эмоционально - развивающая среда включает в себя следующие компоненты:

1. Первым компонентом является взаимодействие педагога с детьми. Значимым фактором является эмоционально-личностные особенности педагога, а также его речь.

*Эмоциональная речь* воспитателя, внимательное, приветливое отношение к детям призвано создавать положительный настрой на дальнейшее взаимодействие.

*Контакт глаз*. Общаясь с детьми, воспитатель организует контакт с ними «на уровне глаз». Он садиться на маленький стул, наклоняется к нему, располагается вместе с детьми на ковре, на диване. Ребенку необходим глазной контакт с родителями и другими людьми для эмоциональной подпитки. Это помогает маленьким детям чувствовать себя в общении с взрослыми более уверенными. (Избегание контакта глаз служит одним из первых признаков эмоционального неблагополучия ребенка).



*Ласковый взгляд* снижает уровень тревожности и уменьшает страхи у ребенка, укрепляет в нем чувство безопасности и уверенности в себе.

*Физический контакт* – прикосновение к руке ребенка, поглаживание по голове, легкое объятие и т.п. В каждодневном общении ребенок должен обязательно чувствовать такие нежные прикосновения. Эта форма общения должна быть естественной, не быть демонстративной и чрезмерной. Тогда ребенок будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим собой, и с другими. Ему будет легко общаться с людьми и, следовательно, он будет пользоваться симпатией, у него будет положительная самооценка.

*Пристальное внимание* – жизненно важная потребность каждого ребенка. Ребенок должен чувствовать неподдельный интерес к нему со стороны родителей, заботливую сосредоточенность, готовность прийти на помощь в нужный момент. Не получая достаточно пристального внимания, ребенок испытывает беспокойство: он мало что значит, все на свете важнее его. В результате ребенок не чувствует себя в безопасности, нарушается его психическое и эмоциональное развитие. Такой ребенок более замкнут, ему труднее общаться со сверстниками.

2. Вторым, основным компонентом эмоционально-развивающей среды является оформление интерьера группового помещения (благоприятное цветовое оформление, удобная мебель, комфортный температурный режим, пространственное решение группы - наличие специально-организованных зон.

При оформлении «уголков настроения» необходимо уделить особое внимание и подбору цветовой гаммы, поскольку цвет и настроение взаимосвязаны. Жизненный опыт ребенка не всегда позволяет ему понять выражение той или иной эмоции у представленных сказочных героев, цвет же поможет почувствовать ее.

3. Третьим компонентом является стабильность окружающей среды, способствующая устойчивому чувству безопасности и эмоциональному комфорту. Это в первую очередь режим, определенная продолжительность и чередование различных занятий, сна, отдыха, регулярное и правильное питание, выполнение правил личной гигиены, обеспечение полноценной физической нагрузки.

4. Четвертая, заключительная составляющая эмоционально-развивающей среды - это эмоционально-активизирующая совместная деятельность воспитателя с детьми. Она включает в себя в первую очередь разные виды игр и упражнений, направленных на эмоциональное развитие дошкольника. В игре активно формируются или перестраиваются психические процессы, начиная от простых и заканчивая самыми сложными.

Помогают обеспечить благоприятный психологический климат в детском саду следующие методы и приемы:

Психодиагностика;

Элементы аутотренинга и релаксации;  
Психогимнастика;  
Элементы музыкотерапии;  
Элементы сказкотерапии, смехотерапии;  
Индивидуальные и подгрупповые занятия в сенсорной комнате, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;  
Фитодизайн;  
Цветотерапия.

## Модель работы ДОУ по программе "Здоровый ребенок"

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	<b>ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Во всех группах		педагог-психолог, логопед, медсестра	В течение года
2	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>				
	Образовательная деятельность «Физическая культура»	Во всех группах	3 раза в неделю	инструктор по физической культуре	В течение года
	Утренняя гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель, инструктор по физической культуре	В течение года
	Гимнастика после сна	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика для глаз	Во всех группах	На физкультурминутках	Воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Дыхательная	Во всех	Ежедневно	Воспитатели,	В

	гимнастика	группах		инструктор по физической культуре.	течение года
	Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально-ритмические занятия	Во всех группах	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
	Спортивный досуг	Во всех группах	По плану, 1 раз в месяц	Воспитатели, Инструктор по физической культуре	В течение года
3	<b>ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Во всех группах	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели, педагог-психолог	В течение года
4	<b>ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ</b>				
	Самомассаж	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Профилактика гриппа - прививки	Во всех группах с согласия родителей	По плану	медсестра	Ноябрь-февраль
	Оздоровление фитоцидами (чеснок, лук)	Во всех группах	В карантинный период	Воспитатель	Ноябрь-февраль
5	<b>ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ</b>				
	Воздушные ванны	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение

					года
	Прогулки на воздухе	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Июнь-август
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Июнь-август
	Контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август
	Игры с водой	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август
	Полоскание зева	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
6	<b>ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>				
	<b>Витаминотерапия</b>				
	«Ревит»	Во всех группах	Курсом 1 раз в течении 10 дней	медсестра	Ноябрь – февраль
	Витаминизация третьего блюда	Во всех группах	Ежедневно	медсестра	В течение года
	Кислородный коктейль	Во всех группах (по желанию)	Курсом	Медсестра, Воспитатели,	Октябрь-май

		родителей)			
7	КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА				
	Коррекционные занятия	Специализированные группы	Ежедневно	Педагог-психолог, Учитель-логопед	В течение года

## ***План реализации Программы "Здоровый ребенок"***

### **1. Подготовительный этап**

Цель: подготовить ресурсы для реализации Программы "Здоровый ребенок".

Задачи этапа:

- дать проблемно-целевой анализ ситуации в ДОУ;
- систематизировать и обобщить внутренний опыт деятельности ДОУ;
- работа по созданию условий (кадровых, материально-технических и т. д.) для успешной реализации мероприятий в соответствии с Программой "Здоровый ребенок";
- Установление сотрудничества с внешними социальными институтами;
- создание интегрированной модели взаимодействия всех специалистов воспитательно-образовательного пространства по решению задач здоровьесбережения;
- разработать документацию ДОУ для успешной реализации мероприятий в соответствии с Программой "Здоровый ребенок".

### **2. Этап реализации**

Цель: практическая реализация Программы "Здоровый ребенок".

Задачи этапа:

- реализовать мероприятия по основным направлениям, определённым Программой "Здоровый ребенок";
- проводить корректировку мероприятий по реализации Программы развития в соответствии с результатами мониторинга.

### 3. Обобщающий этап

Цель: выявление соответствия полученных результатов основным направлениям Программы "Здоровый ребенок".

Задачи этапа:

- провести анализ результатов реализации Программы развития, оценить её эффективность;
- систематизация опыта работы ДОУ;
- представить аналитические материалы на педсовете ДОУ, общем родительском собрании, разместить на сайт ДОУ;
- определить дальнейшие перспективы для работы ДОУ в области здоровьесбережения.

### Мероприятия

ФОРМЫ РАБОТЫ	СРОКИ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
<b>ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ</b>		
Разработать перспективный план образовательной деятельности во всех возрастных группах.	2020г	Старший воспитатель
<b>КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>		
Исследование состояния здоровья специалистами городской детской поликлиники и детского сада.	ежегодно	Медперсонал детского сада, члены психолого-педагогического консилиума
Регулярный осмотр детей медицинским персоналом.	По графику	Медперсонал детского сада
Определение группы здоровья.	ежегодно	Инструктор по физической культуре, медсестра
Диагностика речевого развития детей	ежегодно	Учитель-логопед
Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием.	ежегодно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Диагностика общей физподготовленности детей по нормативам	в начале и конце учебного года	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.	При поступлении ребенка в детский сад	Медперсонал, члены психолого-педагогического консилиума, воспитатели, инструктор по физической культуре

Разработка индивидуальных и групповых планов оздоровительной работы	ежегодно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>		
Разработать конспекты физкультурных занятий различных видов, внедрить комплексный подход к проведению оздоровительной работы	2020-2024гг	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители
Организация работы спортивных секций	ежегодно	Заместитель заведующей по воспитательной и методической работе, воспитатели, инструктор по физической культуре
Внедрение оздоравливающих методик и технологий в режим детского сада	Постоянно	Педагогический коллектив
Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду	Постоянно	Коллектив ДОУ
Проведение закаливающих процедур	Постоянно	Воспитатели
Активизация двигательной активности детей	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение профилактической работы среди детей и педагогов	По плану	Медперсонал ДОУ
Организация сбалансированного питания детей	Постоянно	медсестра, заведующая ДОУ
<b>КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА</b>		
Проведение специальных коррекционных занятий, упражнений	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение индивидуальной работы с детьми	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение медицинских процедур	Постоянно по плану врача	Медперсонал ДОУ
<b>КОНСУЛЬТАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА</b>		
Работа психолого-педагогического консилиума ДОУ	Постоянно	Председатель ПМПк
Консультации, семинары, практические занятия для педагогов	По годовому плану	Старший воспитатель
Работа консультативной психолого-педагогической службы для родителей	Постоянно	Педагог - психолог
<b>МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>		
Оснащение площадки для спортивных игр	2020г	Заместитель заведующей по хозяйству
Создать аудиотеку релаксационной музыки	2020-2021 г	Инструктор по физической культуре



Организация работы медико-психолого-педагогической службы (ПМПК, консультативный центр)	2020-2021 г	Заведующий, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе, педагог - психолог, учитель-логопед
Пополнить физкультурные уголки в группах новым оборудованием.	2020-2021 г	Воспитатели
Приобрести и изготовить таблицы, макеты, плакаты по валеологическому воспитанию детей.	2020-2021 г	Старший воспитатель, воспитатели
Создать библиотеку валеологической литературы	2020-2023 гг	Старший воспитатель, воспитатели

## ***Система методической работы по повышению компетентности педагогов***

Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию здоровьесберегающих программ и технологий.

Одним из видов деятельности является проведение педагогических советов и консультаций для педагогов, на которых воспитатели и специалисты имеют возможность не только узнать о деятельности коллег, но и систематизировать знания, осмыслить собственные подходы к работе.

Ежегодно одно из педагогических совещаний посвящается состоянию физкультурно-оздоровительной работе в детском саду, проходят смотр-конкурсы на лучшее оформление физкультурных уголков в группах.

### Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для здоровьесбережения:

1. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду.
2. Проведение профилактических и медицинских мероприятий
  - профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;
  - вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;
  - контроль за санитарным состоянием учреждения;
  - контроль за питанием;
  - проведение с детьми образовательной деятельности по теме «Я и мое здоровье»
3. Организация и проведение мероприятий по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:
  - создание развивающей предметно-пространственной среды в группах;
  - создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
  - спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
  - создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
  - рациональное использование музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
  - использование на во время непосредственной деятельности и в других благоприятных режимных моментах элементов психогимнастики;
  - оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);

-применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы педагога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно-ролевых и режиссерских игр и др.)

4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДОУ;

-проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;

-проведение с детьми практических занятий по теме «Опасные ситуации»

### ***Взаимодействие с семьями воспитанников***

Проводимая в ДОУ физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

#### Принципы совместной работы с семьей по воспитанию здорового ребенка

1. Основным принципом совместной работы с семьей по воспитанию здорового ребенка для педагогического коллектива является принцип здоровьесбережения - основополагающий принцип деятельности ДОУ, который предполагает использование особых здоровьесберегающих педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья детей, построение целостной системы работы по формированию навыков здорового образа жизни с педагогами, специалистами детьми и родителями.

2. Принцип единства целей и задач. Цели и задачи воспитания здорового ребенка должны быть понятны и едины для воспитателей, специалистов, медиков и родителей.

3. Принцип системности и последовательности работы. В течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду в работе с родителями необходима системная и четкая последовательность (этапность) в ее организации.

4. Принцип индивидуального подхода. К каждому ребенку и к каждой семье на основе учета интересов и способностей должен осуществляться индивидуальный подход как высшая степень дифференциации.

5. Принцип взаимного доверия и взаимопомощи педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.

## Основные задачи ДООУ в системе работы с родителями

Педагогический коллектив определяет задачи взаимодействия с родителями:

1. Повышение общей педагогической культуры родителей и культуры здоровья.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания по формированию навыков здорового образа жизни
4. Организация совместной работы с родителями с целью решения психолого-педагогических проблем развития каждого ребенка.
5. Вооружение родителей психолого-педагогическими знаниями через тренинги, консультации, семинары, практикумы и другие интерактивные формы работы.
6. Просвещение родителей с целью создания здоровьесберегающей, психологически комфортной среды в семье.
7. Включение родителей в образовательный процесс.

## Направления работы по реализации обозначенных задач

- Информационно- просветительская

С целью реализации данного направления работы педагогический коллектив дошкольного учреждения регулярно информирует родителей об актуальных проблемах связанных со здоровьем детей. Проводится просветительская работа по вопросам формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. В приемных детского сада и на сайте ДООУ оформлены и размещены информационные стенды, тематические папки, информационные памятки.

- Консультативная

Большую помощь оказывают родителям специалисты и медицинские работники в системе консультативной работы, особенно при наличии у некоторых детей каких-либо проблем с физическим, психическим, интеллектуальным или социальным здоровьем.

Особое внимание в дошкольном учреждении уделяется поддержке каждой семья в период адаптации ребенка к условиям детского сада. В период оформления в дошкольное учреждение родители с ребенком могут прийти в группу, познакомиться с педагогами, с помещениями детского сада. В адаптационные период педагогом – психологом проводятся совместные игровые занятия с детьми и родителями «С мамой в детский сад», индивидуальные игровые сеансы.

В помощь родителям, специалистами разработаны печатные консультации и памятки по адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения.

В детском саду работает консультативный пункт для родителей детей, не посещающих дошкольные учреждения, логопункт, кабинет психологической разгрузки. В них можно получить квалифицированную консультацию опытных специалистов.

- **Организационная**

Включению родителей в образовательный процесс способствуют дни открытых дверей, привлечение родителей к проведению отдельных занятий, соревнований, праздников, развлечений, демонстрации личностных достижений воспитанников, опыта семейного воспитания и др.

- **Диагностическая**

Изучение личности родителей – необходимая предпосылка повышения эффективности взаимодействия с родителями. Современные родители более уверены в себе, четче определяют свои запросы в отношении уровня и качества образованности своего ребенка. Поэтому построить систему взаимодействия с современными родителями непросто. Педагогический коллектив дошкольного учреждения начинает эту работу с глубокого изучения семьи, ее запросов, требований, претензий, взглядов на воспитание и развитие ребенка. В ходе изучения потребностей семей им предлагается ряд анкет: по выявлению запросов родителей в отношении уровня образованности ребенка, потребностей родителей в дополнительных образовательных услугах; по выявлению удовлетворенности со стороны родителей условиями воспитания и обучения в ДОО; по выявлению потребностей родителей в повышении объема и уровня педагогических знаний.

### Формы работы с родителями.

Педагоги ДОО должны использовать оптимальное сочетание форм сложившейся традиционной системы работы с родителями с нетрадиционными формами взаимодействия с семьей, которые основываются на совместной деятельности и обмене опытом, мыслями, чувствами, переживаниями.

1. Психолого-педагогическое просвещение родителей на основе их дифференцирования в соответствии с образовательными запросами, уровнем психолого-педагогической культуры через информационные стенды, газеты для родителей и сайт ДОО. Информирование родителей о состоянии и перспективах

работы отдельных групп и ДОУ в целом осуществляется на общих и групповых родительских собраниях и групповых консультациях.

2. На всех мероприятиях проводятся: анкетирование, интервьюирование, тестирование, собеседование, обмен мнениями с целью обеспечения обратной связи, диагностики и мониторинга.

3. Для реализации поставленных задач педагоги используют интерактивные формы работы с родителями:

- родительские собрания в нетрадиционных формах : мультимедийные индивидуальные игровые сеансы, семинары-практикумы, совместные тренинги для детей и родителей,
- дни здоровья, праздники здоровья
- спортивные соревнования, конкурсы
- выставки детских работ;
- «круглые столы»;
- семейные фотовыставки «Мама, папа, я - спортивная семья»; «Наш домашний стадион»
- ведение «Паспортов здоровья» и др.

## ***Обеспечение реализации основных направлений программы***

### **1. Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

2. Конвенция «О правах ребенка»

3. Трудовой кодекс РФ

4. Семейный кодекс РФ

5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее – СанПиН 2.4.1.3049-13).

6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы «Продовольственное сырье и пищевые продукты. Организация детского питания СанПиН 2.3.2.1940-05», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 19.01.2005 № 3 (далее – СанПиН 2.3.2.1940-05).

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"

8. Программа развития ДОУ
9. Основная образовательная программа дошкольного образования ДОУ.
10. Годовые планы работы ДОУ
11. Устав ДОУ
12. Документы об охране труда, противопожарной безопасности
13. Должностные инструкции работников ДОУ
14. Локальные акты ДОУ

## **2. Программно-методическое обеспечение**

Образовательная деятельность ДОУ строится на основе основной образовательной программы дошкольного образования, разработанной на основе ФГОС ДО и с учетом примерной основной образовательной программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы.

Педагоги ДОУ используют в своей работе методические пособия: Т.А. Шорыгиной, С.А. Козловой, М.Д. Маханевой, С.Я. Лайзане, Е.А. Тимофеевой, Е.Н. Вавиловой, Е.С. Фроловой, М.А. Руновой, Т.Ф. Саулиной, Р.Б. Стеркиной, О.А. Скоролуповой, С.Н. Вохринцевой, Е.А. Алябьевой, Г.И. Анисимовой, Г.А. Волковой, М.Ю. Картушиной, А.Е. Вороновой, К.Н. Слюсарь, В.Л. Страковской и других авторов.

В детском саду по физкультурно-оздоровительной работе с детьми в достаточном количестве имеется художественная и методическая литература, наглядные пособия.

## **3. Кадровое обеспечение**

*Заведующий ДОУ:*

- общее руководство по внедрению план - программы «Здоровый ребёнок»;
- ежегодный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

*Старший воспитатель:*

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровый ребёнок»;
- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом);
- контроль за реализацией план - программы «Здоровый ребёнок».

*Медицинская сестра:*

- обследование детей и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление индивидуального плана;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.

*Инструктор по физкультуре:*

- определение показателей двигательной подготовленности детей;

- коррекция отклонений в физическом развитии;
- дыхательная гимнастика, физкультурные занятия;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).

*Воспитатели:*

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда ЗОЖ;
- закаливающие мероприятия;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика.

*Учитель - логопед:*

- устранение речевого дефекта у детей;
- предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактике дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).

*Заместитель заведующего по административно – хозяйственной части:*

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно - гигиенических условий при реализации план - программы «Здоровый ребёнок».

*Помощник воспитателя:*

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

#### **4. Помещения и оборудование для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы**

- *Спортивно-музыкальный зал*, оборудованный необходимым спортивным оборудованием и инвентарем:
- *Медицинский кабинет* (переносная кварцевая лампа, шагомер, стол для оказания первой медицинской помощи, дистиллятор воды, весы, и др.).
- *Спортивная площадка* (разметка на асфальте для проведения физкультурных занятий на воздухе, спортивно-игровое оборудование для метания в цель и лазания, тренажеры, беговые дорожки, турники, гимнастическая стенка, дуги).
- *Прогоулочные площадки* (игровое и спортивное оборудование)
- *Групповые комнаты* (магнитофон, медиатека; кварцевые лампы; мягкие модули; уголки ОБЖ; спортивные уголки: нестандартное спортивное оборудование, спортивный инвентарь; различные дидактические игры и игрушки;



детская художественная литература, уголки настроения, картотеки физкультминуток, различных гимнастик игр ( подвижных, спортивных и т.д.) , банк конспектов развлечений, игр , занятий).

- *Кабинет учителя-логопеда* (дидактические пособия, необходимые для занятий с детьми, методическая литература для воспитателей и родителей).

### ***Анализ и оценки эффективности программы***

**Мониторинг** успешности применения физкультурно – оздоровительных технологий осуществляется с помощью следующих методик: обследование физического развития и физической подготовленности детей 4-6 лет (автор О.М. Литвинова), комплексной диагностики культуры здоровья детей младшего и среднего дошкольного возраста, комплексной диагностики культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста (по программе «Детство»).

### **План контроля физкультурно-оздоровительной работы**

<b>Объект контроля</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Подтверждение</b>
Создание условий для сохранения здоровья и психофизического развития детей, соблюдение СанПиНов		Заведующий, ст.воспитатель, м/с, врач	Акт готовности учреждения к новому учебному году, акты готовности спортивного зала, акт испытания спортивного оборудования, физкультурные уголки, уголки ОБЖ, оборудование спортивного зала, спортивной площадки
Адаптация вновь поступивших детей	август-октябрь	Врач, м/с воспитатели, педагог-психолог	Листы адаптации, анализ адаптации (сообщение на ПМПк)
Анализ заболеваемости детей в ДОУ	1 раз в квартал 1 раз в месяц	медицинская сестра Воспитатели	Медицинская документация
Социально-нормативные возраст-октябрь-Воспитатели, учитель-логопед, Диагностическая документация, ные характеристики возможных достижений ребенка	октябрь, май	Воспитатели, учитель-логопед, педагог-психолог, инструктор по физической культуре	Диагностическая документация, индивидуальные образовательные маршруты

Антропометрия	сентябрь, май	медицинская сестра	Данные антропометрии
Сформированность культурно-гигиенических навыков	в течение года	Ст.воспитатель, медицинская сестра	Материалы контроля
Оздоровительные мероприятия с детьми	в течение года	медицинская сестра, ст.воспитатель	Материалы контроля
Нагрузка на физкультурном занятии	в течение года	медицинская сестра, ст.воспитатель	Материалы контроля
Психологический микроклимат в коллективе детей и взрослых	сентябрь- май	Педагог-психолог, воспитатели	Анкеты Рисуночные тесты
Контроль организации питания	Постоянно	Заведующий, медицинская сестра	10-дневное меню, накопительная ведомость
Соблюдение режима двигательной активности, учет индивидуальных особенностей детей	Постоянно	ст.воспитатель, медицинская сестра, инструктор по физической культуре	Сообщения на Педагогических советах, медико-педагогических совещаниях
Эффективность работы с родителями	По плану	ст.воспитатель, воспитатели	Анкеты, участие в физкультурных и оздоровительных мероприятиях