Принята педагогическом совете
Протокол № от 30.08.2023
Приказ №_1_ от 30.08. 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 237»
_____Т.В. Таргонская
«30» августа 2023 г.

ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»
на 2023 -2026 учебный год

Составители:
Заведующий Таргонская Т.В.
Старший воспитатель Кузнецова С.А.
Старший воспитатель Обряднова Т.Ф.
Старшая медсестра: Кузнецова К.А.

г. Ярославль

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи программы

1.2 Законодательно – нормативное обеспечение программы:

1.3 Объекты программы

1.4 Основные принципы программы

1.5 Основные направления программы

1.6 Временные рамки и основные этапы реализации программы.

1.7 Ожидаемые результаты реализации программы

2. Анализ физкультурно – оздоровительной работы за 2020 – 2022 гг. Динамика здоровья и физического развития воспитанников.

3. Разделы программы.

3.1 Работа с детьми.

3.1.1. Полноценное питание.

3.1.2. Система эффективного закаливания.

3.1.3. Организация рациональной двигательной активности.

3.1.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

3.1.5. Создание представлений о здоровом образе жизни.

3.1.6. Лечебно-профилактическая работа.

3.1.7. Летняя оздоровительная работа.

4. Работа с педагогами.

5. Работа с родителями.

6. Ожидаемые результаты реализации программы.

7. Укрепление материально – технической базы.

8. Кадровое обеспечение программы «Здоровье».

9. Социальный эффект от реализации программы

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Здоровье» – модифицированная программа по формированию основ здоровогообраза жизни у детей от 1, 5 до 8 лет
Дата утверждения Программы	от 30 августа 2023 г.
Цель программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ.
Задачи Программы	1. Повышение показателей здоровья воспитанников за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья детей: осознанного отношения к своему здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями; об основных гигиенических требованиях и правилах, увеличение показателей двигательной активности детей. 2. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ. 3. Разработка медико – педагогического контроля за организацией педагогического процесса в соответствии с требованиями ФГОС ДО.
Направленность программы	Практико-ориентированная.
Исполнители основных мероприятий программы, соисполнители	Педагогический коллектив ДОО. Воспитанники ДОО, родители (законные представители).
Срок реализации программы	2023-2026 год.
Ожидаемые конечные результаты программы	1. Совершенствование системы физического и психического развития воспитанников на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку. 2. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса. 3. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей. 4. Стимулирование внимания всех участников образовательного процесса к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи и детского сада.
Система контроля исполнения программы	Контроль в рамках программы осуществляет администрация детского сада. Вопросы исполнения заслушиваются на заседаниях педагогических советов, родительских собраний, Управляющего Совета.

Программа «Здоровье» Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сада № 237» (далее – Программа «Здоровье») разработана коллективом Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сада № 237» (далее – Организация) в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников детского сада, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

1. Пояснительная записка

В современных условиях модернизации дошкольного образования большое значение необходимо придавать состоянию здоровья детей дошкольного возраста, а потому воспитателю особое внимание следует обращать на формирование у дошкольников ценностного отношения к собственному здоровью. Для этого надо не только говорить о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь детей элементы ценностного отношения к здоровью, прививать дошкольникам полезные привычки и навыки. Другими словами, воспитатель всеми доступными средствами способствует формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья.

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

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

Педагогический коллектив детского сад чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время прослеживается тенденция личностно- ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями. Программа «Здоровье» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОО:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОО);

- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одногоребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОО (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровье» мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органично входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности.

Развитие детей обеспечивалось за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом детского сада – комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить об этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

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

3.1. Цель и задачи программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ.

Реализация программы предусматривает решение следующих **задач**:

1. Повышение показателей здоровья воспитанников за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья детей: осознанного отношения к своему здоровью**,** формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями; об основных гигиенических требованиях и правилах, увеличение показателей двигательной активности детей.
2. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ.
3. Разработка медико – педагогического контроля за организацией педагогического процесса в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

3.2. Законодательно – нормативное обеспечение программы:

- Федеральный Закон «Об Образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ14 ноября 2013 г. № 30384).
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42,43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28июля 2000 г.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дошкольного образования.
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 04 апреля 2003 г.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
- Устав МДОУ «Детский сад № 237».

3.3. Объекты программы:

- Обучающиеся;
- Педагогический коллектив;
- Родители (законные представители) детей, посещающих ДОО.

3.4. Основные принципы программы:

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья,научно обоснованными и практически апробированными методиками);

  - доступности(использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);

- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно,систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определеннойцели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

3.5. Основные направления программы:

- *Профилактическое:*
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.
- *Организационное:*
- организация здоровьесберегающей среды в ДОО;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров:

3.6. Временные рамки и основные этапы реализации программы.

I этап. Июнь – июль 2023г. – организационно-мотивационный.
Координация деятельности педагогов и родителей ДОО на основе общей цели, направленной на

комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса вусловиях дошкольной образовательной организации.

II этап. 2023-2026 гг. - основной.

Реализация основных направлений деятельности ДОО по здоровьесбережению.

III этап. Апрель – май 2026 г. – итогово - аналитический.

Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.

Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.

3.7. Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Совершенствование системы физического и психического развития воспитанников на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.
2. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса.
3. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.
4. Стимулирование внимания всех участников образовательного процесса к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи и детского сада.

4. Анализ физкультурно – оздоровительной работы за 2020 – 2022 гг. Динамика здоровья и физического развития воспитанников.

Организация деятельности по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в нашем ДОУ проводится по следующим направлениям:

- Соблюдение санитарно-гигиенических норм, противоэпидемической обстановки: контроль за санитарным состоянием всех помещений и территорииДОУ, соблюдение санитарно-эпидемического режима; противоэпидемические мероприятия при карантинах; осмотры детей и персонала на педикулез и кожные заболевания; развитие у детей навыков личной гигиены.
- Обеспечение психологического комфорта: индивидуальный режим в период адаптации вновь поступивших детей; создание психологического комфорта в групповом коллективе; совершенствование развивающей предметно- пространственной среды, эстетическое оформление ДОУ.
- Рациональное питание: организация питания осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13. Организовано 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин) в соответствии с 10-ти дневным меню; проводится витаминизация (фрукты, соки, свежие овощи); контроль за соблюдением сроков реализации продуктов, технологией и качеством: приготовления пищи, за санитарным состоянием кладовых и пищеблоков. Пищеблок дошкольной организации оборудован необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием.
- Физическое развитие: режим закаливания; физические и дыхательные упражнения; физкультурные занятия; двигательный режим в группе и на спортивном участке (60-70% уделяется движению); динамические паузы у форме подвижных игр; проведение физкультурных досугов, спортивных праздников, дней здоровья.
- Лечебно-оздоровительные мероприятия: соблюдение гибкого режима дня; соблюдение температурного режима; основы закаливания.

Проблема оздоровления детей является одной из важнейших задач ДОУ. Вся работа коллектива направлена на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В ДОУ разработана комплексная

программа «Здоровье» на 2020 -2023 гг. Цель которой - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Группа здоровья

Год / Группа	2020	2021	2022
	Количество	Количество	Количество
I	45	46	41
II	185	187	189
III	33	33	30
IV	1	1	-
V	-	-	1

Вывод: количество детей с I группой здоровья уменьшилось на 5 детей, с V – увеличилось на одного человека.

Пропуск по болезни 1 ребенком

Год / Возраст	2020	2021	2022
1,5 - 3 года (ясли)	6,3	8,4	12,1
3 – 7 лет (сад)	5,9	5,8	8,2

Пропуск детского сада по болезни одним ребенком увеличиваются.

Индекс здоровья

Год / Возраст	2020	2021	2022
1,5 - 3 года (ясли)	9,4%	9,7%	10%
3 – 7 лет (сад)	19%	20%	14%

Вывод: Индекс здоровья уменьшился с 20% до 14% в саду, а в яслях увеличился 0, 3%.

Группа часто болеющих детей

Год	2020	2021	2022
Количество ЧБД	Количество	Количество	Количество
	33	29	22

Вывод: Количество часто болеющих детей уменьшилось на 7 воспитанников.

Общая заболеваемость за 2022г.

Год	2020	2021	2022
Заболеваемость	Количество случаев	Количество случаев	Количество случаев

из них: ОРЗ, ОРВИ, соматическая заболеваемость	570 883	590 775	653 907
ОЖКЗ	-	-	-
Логопедическая патология (м/с/уч.-логопед)	112	142	152
Ортопедическая патология + хирургическая	**26**	**28**	**25**
Патология желудочно-кишечного тракта	-	-	-
Патология нервной системы	**10**	**12**	**15**
Заболевания ЛОР-органов	**3**	**3**	-
Патология сердечнососудистой системы	**1**	**1**	-
Хронические заболевания бронхо-легочной системы	**1**	**1**	**2**
в тч. бронхиальная астма	**1**	**1**	**2**
Патология органов мочевыводящей системы	**21**	**23**	**11**
Патология эндокринной системы	**2**	**2**	**4**
Патология органов зрения	**22**	**24**	**28**
в т.ч. снижение остроты зрения	-	-	-

Вывод: Цель мониторинга: повышение уровня здоровья детей.

Основным методом оптимизации оздоровительно- профилактической деятельности в МДОУ «Детский сад № 237» является мониторинг здоровья ребенка, который осуществляется медицинским персоналом.

Анализ общей заболеваемости по МДОУ «Детский сад № 237» за последние три года: уровень заболеваемости детей в ОРЗ, ОРВИ, соматическая заболеваемости увеличивается, по причине неблагополучной эпидемиологической ситуации в области, с частыми закрытиями карантинных групп. Случаев травматизма не выявлено.

3. Разделы программы.

3.1 Работа с детьми.

№п/п	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение	щадящий режим (адаптационный период);гибкий режим.
2.	Физические упражнения	утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные и динамические игры; спортивные игры; пешие прогулки (походы, экскурсии).

3.	Гигиенические и водные процедуры	умывание;мытье рук; обеспечение чистоты среды.
4.	Световоздушные ванны	Проветривание помещений; сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	развлечения, праздники;игры-забавы; дни здоровья.
6.	Витаминотерапия	витаминизация напитков.
7.	Диетотерапия	рациональное питание.
8.	Светотерапия	обеспечение светового режима.
9.	Музыкотерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий; музыкально-театрализованная деятельность.
10.	Закаливание	дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игровой массаж.

3.1.1. Полноценное питание.

Принципы организации
выполнение режима питания;
гигиена приёма пищи;
ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;эстетика организации питания (сервировка);
индивидуальный подход к детям во время питания;
правильность расстановки мебели.

3.1.2. Система эффективного закаливания.

1.	Основные факторы закаливания	закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня; закаливающие процедуры различаются по виду и интенсивности; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах; закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;

2.	Комплекс закаливающих мероприятий	соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и её длительности; соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; облегченная одежда для детей в детском саду; дыхательная гимнастика после сна.
3.	Методы оздоровления:	ходьба по траве, песку (летом), коврику (в межсезонье); дозированный оздоровительный бег на свежем воздухе (в течениегода); хождение босиком по дорожке здоровья на спортивной площадке(летом); релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).

3.1.3. Организация рациональной двигательной активности.

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

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детскомсаду	физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
2.	Формы организации физического воспитания	– физические занятия в зале и на спортивной площадке; – туризм (прогулки –походы); – дозированная ходьба; – оздоровительный бег, ходьба; – физкультминутки; – физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; – утренняя гимнастика; – индивидуальная работа с детьми.

3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	– традиционные; – игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. – сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.; – Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч); – занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр; – занятия –походы; – занятия в форме оздоровительного бега; – музыкальные путешествия – тесная интеграция – музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам; – Занятия на «экологической тропе».

Примерный двигательный режим

Формы организации	**Особенности организации и длительность**					
	группа раннего возраста 1-2 года	группа раннего возраста 2-3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4 -5 лет	Старшая группа 5 -6 лет	Подготовит.группа 6 -7 лет
1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»						
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2раза неделю 30 мин
Физическая культура на улице	-1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в недею 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 9 мин	2 раза неделю 11 мин
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня						
Утренняя гимнастика	Ежедневно					
	10 мин	10мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день					
	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры, упражнения	Целенаправленное обучение на каждой прогулке					
Физические	Ежедневно на прогулке					

упражнения	3-5 мин	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин
Физкультурная минутка (в середине статистического занятии)	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия					
	1-3 мин	1-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3 -5 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю					
	3-5 мин	5-10 мин	10- 15 мин	15 мин	15 -20 мин	20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно					
	5-10 мин	5-10 мин	15 мин	15 мин	15мин	15 мин

Индивидуальная и подгрупповая работа по развитию движений		Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки				
	3-5 мин.	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
3. Активный отдых						
Физкультурный досуг		1 раз в месяц				
		15 мин	20 мин	25 мин	40 мин	40 мин
Физкультурный праздник	-	1-2 раза в год				
				40 мин	50 мин	60 мин
День здоровья	-	2 раза в год (сентябрь /май)				
Самостоятельная двигательная деятельность						
Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					

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

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

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

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

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

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

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 2-7 лет организованы занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

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

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

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

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

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

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

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

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

Работа с детьми в летний оздоровительный период организуется следующим образом.Ежедневно воспитатели организуют самостоятельную (игровую, трудовую – 20 мин в день, коммуникативную, познавательно-исследовательскую, продуктивную, музыкально-художественную, двигательную, чтение) деятельность детей на прогулочных участках, в соответствии с планом работы с детьми в летний оздоровительный период. Ежедневно проводятся оздоровительные и закаливающие мероприятия: утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, индивидуальная работа по формированию у детей основных движений и физических качеств.

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

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

3.1.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

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

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

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

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

Примерный режим дня

Холодный период года

Режимный момент	Группы раннего возраста		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	1-2 года	**2-3 года**	**3-4 года**	**4-5 года**	**5-6 года**	**6-7 года**
Подъем, утренний туалет	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30
Прием детей, осмотр, термометрия, свободная деятельность, игры, общение	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10 10 мин	8.00-8.10 10 мин	8.00-8.10 10 мин	8.10-8.20 10 мин	8.20-8.30 10 мин	8.30-8.40 10 мин
Подготовка к завтраку, дежурство	8.15 - 8.25	8.15 - 8.25	8.20-8.30	8.20–8.30	8.30–8.40	8.20-8.30
Завтрак	8.25 - 8.45	8.25 - 8.45	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.40 - 9.00	8.40 - 9.00
Организованная образовательная деятельность (ООД) общая длительность включая перерыв	8.45-9.25 (по подгруппам)	8.45-9.25 (по подгруппам)	9.00–10.00	9.00-10.10	9.00-10.30	9.00-10.50
Совместная и самостоятельная игровая	9.25–10.20	9.25–10.20	10.00-10.30	10.10 -10.30	10.30-10.40	В перерывах между ООД

деятельность						
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.30-10.40	10.30-10.40	10.40- 10.50	10.50- 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30-11.20 50 мин	10.30- 11.20 50 мин	10.40-11.50 1 ч 10 мин	10.40-11.50 1 ч 10 мин	10.50-12.00 1 ч 10 мин	11.00-12.00 1 ч 10 мин
Возвращение с прогулки, игры	11.20-11.30	11.20-11.30	11.50-12.00	11.50-12.00	12.00-12.10	12.00-12.10
Подготовка к обеду, дежурство обед,	11.30-12.00	11.30-12.00	12.00-12.30	12.00-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30

Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневнойсон	12.00-15.00 3 часа	12.00-15.00 3 часа	12.30-15.00 2ч 30мин	12.30-15.00 2часа 30 мин	12.30-15.00 2ч 30мин	12.30-15.00 2ч 30мин
Постепенный подъем, профилактическиеф изкультурно-оздоровительные процедуры (гимнастика пробуждения)	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин
Организованная образовательная деятельность (ООД)	-	-	15.15 -15.30	15.15-15.35	15.15 -15.40	15.15-15.45
Совместная и самостоятельная игровая деятельность	15.15-16.20	15.15-16.20	15.30-16.20	15.35-16.20	15.40-16.20	15.45-16.20
Ужин	16.20-16.30	16.20-16.30	16.20-16.30	16.20-16.30	16.20-16.30	16.20-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.30-18.00 1 час 30мин	16.30-18.00 1 час 30 мин	16.30-18.00 1 час 30 мин	16.30-18.00 1 час 30 мин	16.30-18.00 1 час 30 мин	16.30-18.00 1 час 30мин
Дома рекомендовано: Прогулка	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин
Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	18.40-20.30	18.40-20.30	18.40-20.30	18.40-20.30	18.40-20.30	18.40-20.30
Укладывание, ночной сон	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00

Примерный режим дня

Теплый период года

Режимный момент	Группы раннего возраста		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	1-2 года	**2-3 года**	**3-4 года**	**4-5 года**	**5-6 года**	**6-7 года**
Подъем, утренний туалет	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30
Прием детей, свободная деятельность (на улице)	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00
Утренняя гимнастика (на улице)	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Возвращение с прогулки. Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.10-8.50	8.10-8.50	8.10-8.50	8.10-8.50	8.10-8.50	8.10-8.50
Подготовка к прогулка	9.00-11.20	9.00-11.20	9.00-12.00	9.00-12.10	9.00-12.30	9.00-12.30
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.30 -10.40	10.30 -10.40	10.40-10.50	10.50-11.00
Возвращение с прогулки, игры	11.20-11.30	11.20 -11.30	11.50-12.00	11.50-12.00	12.00-12.10	12.00-12.10
Подготовка к обеду, дежурство обед	11.30-12.00	11.30- 12.00	12.00-12.30	12.00-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.00 3 часа - 15.00	12.00 3 часа	12.30 2ч 30 мин	12.30 2ч 30 мин	12.30 2ч 30 мин	12.30 2ч 30 мин
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры (гимнастика пробуждения)	15.00 - 15.15 15 мин	15.00 -15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00- 15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин

Индивидуальная работа	15.50-16.20	15.50- 16.20	15.50-16.30	15.50-16.30	15.50-16.30	15.50-16.30
Ужин	16.20-16.30	16.20-16.30	16.20-16.30	16.20-16.30	16.20-16.30	16.20-16.30
Подготовка к деятельность детей, уход детей домой	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00
Дома рекомендовано: Прогулка	18.00-19.30	18.00-19.40	18.00-19.40	18.00-19.40	18.00-19.40	18.00-19.40
Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30	19.40-20.30	19.40-20.30	19.40-20.30	19.40-20.30	19.40-20.30
Укладывание, ночной сон	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00

Эффективному решению задачи сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития

способствует реализация системы физкультурно-оздоровительной работы.

3.1.5.Создание представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим ***направлениям:***

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

в опасныхжизненных ситуациях.

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

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей,
- педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- в группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп. проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Зимняя Олимпиада», «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;
- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник –актёр;
- большая роль в псих-коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

3.1.6. Лечебно-профилактическая работа.

Осуществляют старшая медицинская сестра детского сада, инструктор по физическойкультуре, старший воспитатель, воспитатели.

Она включает в себя:

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

3.1.7. Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

1. закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, спортивная ходьба;
2. физкультурные занятия в природных условиях (спортивной площадке);
3. туризм (походы, экскурсии);
4. физкультурные досуги и развлечения;
5. утренняя гимнастика на воздухе;

6. витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

4. Работа с педагогами.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих ***принципах:***

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

Организационные методические мероприятия:

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

Методические рекомендации по оздоровлению:

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

5. Работа с родителями.

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

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

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

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогическихпроблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги,консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической ипсихологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) попроблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших детей.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
- Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем план изучения семьи:

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

– основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);

– стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;

– социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;

– воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры,

– подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

– Анкета для родителей.

– Беседы с родителями.

– Беседы с ребёнком.

– Наблюдение за ребёнком.

– Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

– Посещение семьи ребёнка.

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

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

«Что умею сам – научу детей».

18. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
19. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

6. Ожидаемые результаты реализации программы.

1) Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:
   - улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
   - успешное освоение образовательной программы воспитанниками Учреждения ежегодно не менее 85%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
   - рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
   - активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
2) Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
3) Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
4) Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
5) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
6) Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
7) Повышение квалификации педагогов детского сада.
8) Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

7. Укрепление материально – технической базы.

№ п/п	Мероприятия	Ответственный
1.	***Приобретение необходимого оборудования:*** 1. Для пищеблока (жарочный шкаф, 2 кипятильника, морозильная камера, ванна моечная); 2. Для физкультурного зала (мячи, спортивное оборудование – щит для метания, мешочки с песком); 3. Для музыкального зала детские музыкальные инструменты; 4. Для детских площадок (игровое спортивное оборудование: мячи, скакалки, обручи); 5. Для групповых помещений мебель (стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек, спортивное оборудование, игровое оборудование)	Заведующий, зам. зав. по АХР, старшие воспитатели.
2.	Осуществление ремонта 1. косметический ремонт	Заведующий, зам. зав. по АХР, старшие воспитатели.

3.	Оборудование помещений: 1. Оформление физкультурных уголков.	Заведующий старшие воспитатели
4.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в организации (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и в свободное время, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОО).	Заведующий, зам. зав. по АХР, старшие воспитатели.

8. Кадровое обеспечение программы «Здоровье».

Заведующий:

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

Старшие воспитатели:

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

Заместитель заведующего по АХР:

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

Инструктор по физической культуре:

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

Воспитатели, учителя-логопеды.

- внедрение и реализация здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- дыхательная гимнастика;

- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
- закаливания;
- дыхательной гимнастики;
- кинезиологических упражнений;
- самомассаж;а
- упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Шеф-повар

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

Младший воспитатель:

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

Медицинская сестра:

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

9. Социальный эффект от реализации программы

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

Основные направления программы поздоровьесбережению.

Направления программы	Содержание деятельности
1. Организационное	– Изучение передового педагогического и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий. – Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс. – Создание в ДОО организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы по здоровьесбережению. – Разработка системы и тактики по укреплению психофизическогоздоровья дошкольников. – Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы по здоровьесбережению. – Разработка критериев оценки эффективности по реализацииПрограммы по здоровьесбережению. – Наращивание материально-технической базы ДОО для внедрения и реализации Программы по здоровьесбережению. – Корректировка Программы по здоровьесбережению на всех этапах реализации.
2. Просветительское (образовательное)	– Создание мотивации в ДОО на выбор здоровых альтернатив жизни. – Организация пропаганды здорового образа жизни в ДОО. – Составление плана мероприятий по формированию удошкольников здорового образа жизни. – Создание средств визуальной информации по вопросамформирования здорового образа жизни. – Включение родителей в деятельность ДОО как значимыхучастников оздоровительного процесса. – Разработка и реализация адресных профилактических ипросветительских рекомендаций.
3. Правовое	– Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы по здоровьесбережению: – ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных организаций по защите здоровья.
4. Аналитико-экспертное	– Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации. – Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей.

	– Анализ-экспертиза результатов реализации Программы Здоровье сбережения в динамике. – Своевременное выявление изменений, происходящих в – коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их; предупреждение негативных тенденций. – Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса. – Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.
5.Информационно-методическое	– Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы по здоровьесбережению. – Повышение информационной культуры педагогических и – медицинских работников, обусловленной общими задачами Программы по здоровьесбережению. – Мониторинг результативности оздоровительной деятельности Учреждении. – Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни. – Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы по здоровьесбережению. – Распространение опыта оздоровительной работы.
6.Диагностическое	– Измерение промежуточных результатов реализации Программы по здоровьесбережению. – Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков. – Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни. – Анализ здоровьесберегающей среды в Учреждении. – Выявление групп детей, требующих внимания специалистов. – Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.
7. Социально-педагогической адаптации	– Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям ДОО. – Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья. – Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития.
8. Координационное	– Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями РМ. – Взаимодействие ДОО с семьёй по вопросам укрепления

	здоровья детей. – Использование в оздоровительной работе ДОО перспективных форм социального партнерства.

Приложение №2

к Программе «Здоровье»по здоровьесберегающей деятельности

Мероприятия по реализации основныхнаправлений в здоровьесберегающей деятельности на 2023-2026 гг.

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
I. Организационное направление Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания,организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Разработка целевой программы по здоровьесбережению	Июль - август 2023	Заведующий старшие воспитатели
2.	Разработка общеобразовательной программы	июнь-август 2023	старшие воспитатели
3.	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения.	постоянно	старшие воспитатели
4.	Создание кадровых, психолого- педагогических, учебно-материальных, учебно - дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению: – определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе сдетьми дошкольного возраста; – организация повышения квалификации участников здоровьесбережения; – организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работыпо здоровьесбережению; – обеспечение ДОО медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда	постоянно	Заведующий, старшие воспитатели

5.	Осуществление в практике ДОО системно-синергетического подхода к управлению здоровьесбережением: – описание стратегии работы по здоровьесбережению в ДОО; – разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения; – организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса; – отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения; – контроль системы здоровьесбережения.	2023-2026 гг.	Заведующий, старшие воспитатели
6.	Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия).	постоянно	старшие воспитатели
7.	Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования с детьми	2023-2026 гг.	старшие воспитатели
8.	Собеседование с педагогами и специалистами организации охранительного режима в группах	Постоянно	Заведующий, старшие воспитатели
9.	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования	2023-2026 гг.	старшие воспитатели
10.	Организация работы по физической культуре для детей: – разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре; – комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре	постоянно	Инструктор по ФК
11.	Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников	2023 г.	старшие воспитатели
12.	Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями	2023 г.	Заведующий, старшие воспитатели
13.	Реализация индивидуальных программ	постоянно	Воспитатели, специалисты.
II. Диагностическое направление			

1.	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	в течение всего периода	Воспитатели, специалисты.
2.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	старшие воспитатели
3.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группыриска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	В течение всего периода	Воспитатели, специалисты.
4.	Работа с детьми в адаптационный период	В течение всего периода	Воспитатели, специалисты.
5.	Социальный анализ семей воспитанников учреждения, оформление социальных паспортов.	2023-2026 гг.	Социальный педагог
6.	Мониторинг успеваемости выпускников ДОО на начальном этапе обучения за последние 3 года	Ежегодно	Старшие воспитатели
7.	Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: – проведение анкетирования педагогов – анализ профессионального роста педагогов.	Ежегодно	Заведующий, старшие воспитатели
III. Информационно-методическое направление Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения. Повышение квалификации участников образовательного процесса			
1.	Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий	Постоянно	старшие воспитатели
2.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	В течение всего периода	старшие воспитатели
3.	Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающейграмотности детей дошкольного возраста	2023-2026 гг.	старшие воспитатели
4.	Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2023 г.	старшие воспитатели
5.	Психолого-педагогическое совещание: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	2024 г.	Заведующий старшие воспитатели
6.	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия».	2024 г.	Музыкальные руководители
7.	Консультация «Культурный ребёнок–здоровый ребёнок»	2025 г.	старшие воспитатели
8.	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2026 г.	Заведующий

9.	Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2023 г.	Инструктор по ФК

10.	Консультация «Лечебные подвижные игры»	2024 г.	Инструктор по ФК
11.	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	2025 г.	Инструктор по ФК
12.	Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2023 г.	Заведующий,
13.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2024 г.	Медсестра по питанию
14.	Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс».	2025г.	Старшие воспитатели
15.	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2026 г.	Старшие воспитатели
16.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды– творческий отчёт	2026 г.	Заведующий
IV. Просветительское направление			
Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения			
1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках, на сайте ДОО.	Ежегодно	Старшие воспитатели
2.	Консультация «Художественная литература– средство обогащения нравственного здоровья детей»	2023-2024 гг.	Старшие воспитатели
3.	Советы инструктора физкультуры «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей».	2023 г.	Инструктор по ФК
4.	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2024-2025 гг.	Музыкальные руководители
5.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Медсестра
6.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2026 г.	Старшие воспитатели
7.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2025 г.	Медсестра
8.	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2024-2025 гг.	Воспитатели
9.	Практические рекомендации для родителей ЧБД	Постоянно	Медсестра
10.	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка).	2025 г.	Заведующий
11.	Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	2023-2025 г.	Воспитатели

12.	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни.	В течение всего периода	Старшие воспитатели
13.	Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения.	В течение всего периода	Педагоги
14.	Музыкально – оздоровительное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух».	2025-2026гг.	Музыкальный руководитель, инструктор по ФК
15.	Тематическое занятие по ПДД.	2023-2026г.	Воспитатели
16.	Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!»	2023-2024 г.	Воспитатели, Старшие воспитатели
17.	Конкурс стенгазет «Как я занимаюсь спортом».	2022-2023г.	Старшие воспитатели
18.	Комплексное игровое занятие «Будь здоровым с детства!»	2024-2025г.	Специалисты
VI. Координационное направление Управление здоровьесбережением в ДОО, взаимодействие с социальными партнёрами.			
1.	Разработка локальных актов по вопросам Здоровьесбережения.	Ежегодно	Заведующий
2.	Контроль процесса здоровьесбережения: – совещания; – собрания трудового коллектива по вопросам снижения заболеваемости; – анализ состояния заболеваемости; – проведение рейдов по санитарно-гигиеническому состоянию помещений ДОО; – организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к занятиям; – организация тематического контроля состояния здоровьесбережения; – анализ тестирования детей по физическому воспитанию, – организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий	1 раз в квартал 1 раз в полугодие3 раза в год 1 раз в месяц 2 раза в квартал	Заведующий. Старшие воспитатели

3.	Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения: составление сетки занятий в – соответствии с требованиями САНПиН; – разработка режима работы секций и кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения; – экспертиза программ дополнительного образования.	Постоянно	Старшие воспитатели
4.	Установление взаимосвязи с детской поликлиникой: – выявление детей с патологиями; – консультирование родителей детей; – ведение листов здоровья; – выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима	В течение всего периода	Медсестра
5.	Участие в работе городских, республиканских, всероссийских конференциях, семинарах	Согласно плану	Заведующий
6.	Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей: – разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности; – разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения; – разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности; – создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей.	2023 – 2024 г.	Заведующий Старшие воспитатели
VII. Правовое направление			
1.	Ознакомление с нормативно - правовой базой, регламентирующей деятельность ДОО по защите здоровья детей.	2023г.	Заведующий
2.	Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность ДОО.	2023г.	Заведующий

Приложение №3
к Программе «Здоровье» по здоровьесберегающей деятельности

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, направленная наснижение заболеваемости воспитанников МДОУ «Детский сад №237» 2023 – 2026 учебный год

Вид деятельности	**Форма работы**	**Сроки проведения**
1 блок. Работа с детьми		
Утренняя гимнастика	- сюжетно –игровая - игровая - традиционная - корригирующая - музыкально - ритмическая	Ежедневно
Физкультурные занятия	- традиционные - сюжетно – игровые - тренировочные - игровые - контрольно - проверочные	2 раза в неделю в течение года
Двигательная разминка	- подвижные игры малой и средней подвижности - игровые упражнения - произвольные упражнения с физкультурными пособиями - игры на релаксацию - физкультминутки - самостоятельная двигательная деятельность	В течение года во время перерывов между проведением непосредственно – образовательной деятельности и во время проведения
Физкультурные занятияна свежем воздухе	- подвижные игры - народные игры - физические упражнения - оздоровительный бег	Раз в неделю в течение года

Адаптированные здоровьесберегающие методики	- бодрящая и корригирующая гимнастики после сна - закаливающие процедуры - дыхательная гимнастика - тренажёры для профилактики нарушения осанки и зрения - витаминизация - элементы самомассажа - релаксация, - психогимнастики - вокалотерапия	Ежедневно в течение года
Ежедневная прогулка		2 раза в день
Проветривание помещений		В соответствии с графиком
Кварцевание помещений		В соответствии с графиком
Влажная уборка помещений		В соответствии с графиком
Мониторинг	- анализ заболеваемости - охрана жизни и здоровья	2 раза в год

2 блок. Физкультурно – массовые мероприятия		
Физкультурные досуги и праздники	- развлечения -спортивные праздники -Дни Здоровья -соревнования между группами	В течение года
3 блок. Работа с воспитателями		
Формы методической работы	- консультации - семинары - практикумы - открытые просмотры - обмен опытом работы - совместная подготовка спортивных праздников и развлечений - интегрированные занятия - разработка и реализация групповых оздоровительных программ	В течение года

4 блок. Взаимосвязь со специалистами		
Учитель-логопед	- обучение детей правильному дыханию - обучение двигательным упражнениям с речевым сопровождением - развитие чувства ритма - развитие мелкой моторики - координация речи с движениями -интегрированные занятия с инструктором по физической культуре.	В течение года
Музыкальный руководитель	- совместная подготовка к праздникам и развлечениям - выступления на мероприятиях - подбор музыкального сопровождения к комплексам, релаксации и т.д. - развитие чувства ритма, координации - обучение танцевальным движениям - интегрированные занятия с инструктором по физической культуре	В течение года
5 блок. Работа с родителями		
Информационный блок	- оформление информационных стендов - буклеты, информационные листы, памятки - фотовыставки - презентации, медиатека	В течение года
Методическая работа	- участие в подготовке и проведении спортивных праздников - анкетирование - индивидуальные консультации - выступления на родительских собраниях - использование проектного метода	В течение года
6 блок. Взаимодействие с учреждениями здравоохранения		
Ежедневный профилактический осмотр детей		

ГБУЗ «Детская поликлиника №5»	- профилактический осмотр детей узкими специалистами	1 раз в год