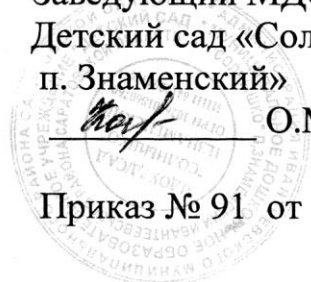


**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МДОУ  
Детский сад «Солнышко»  
п. Знаменский»

 О.М. Когдова

Приказ № 91 от 26.08.2021г.



## **Целевая программа «Здоровье»**

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Солнышко»  
п. Знаменский  
Ивантеевского района Саратовской области»  
на 2021 - 2024 учебный год**

**Принят**  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 26.08.2021г.

Авторский коллектив:  
Заведующий: Когдова О.М.  
Старший воспитатель: Иконникова М.М.  
Инструктор по физической культуре: Иконников С.А.  
Учитель-логопед: Курсова Е.Ю.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Программа «Здоровье» на 2021-2024 гг. МДОУ «Детский сад «Солнышко» п.Знаменский Ивантеевского района Саратовской области»
<b>Дата ее утверждения</b>	Педагогический совет № 1 от 26.08.2021 г.
<b>Основание для разработки Программы</b>	Повышение физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников.
<b>Исполнители Программы</b>	Заведующий, ст.воспитатель, педагогический коллектив, медицинская сестра.
<b>Цель Программы</b>	Совершенствование и преобразование условий при создании оптимальной оздоровительной системы для детей разных групп здоровья.
<b>Задачи Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, а также формирование ценности здорового образа жизни.</li><li>2. Снижение заболеваемости в детском саду, посредством ведения систематической оздоровительной и профилактической работы с дошкольниками.</li><li>3. Обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития каждого ребенка.</li><li>4. Внедрение детей с особыми потребностями здоровья в систему дошкольного учреждения общеразвивающего вида.</li><li>5. Развитие физических способностей детей, их стремление к саморазвитию.</li><li>6. Поддержка и развитие детской инициативности, самостоятельности в двигательной и коммуникативной деятельности.</li><li>7. Введение инновационных методов и приемов оздоровления, здоровьесберегающих технологий.</li><li>8. Вариативность использования образовательного материала, направленного на развитие физических качеств в соответствии с интересами и способностями каждого ребенка.</li><li>9. Оказание психолого-педагогической поддержки семье и повышение родительской компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.</li><li>10. Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье детей.</li></ol>

<b>Важнейшие целевые индикаторы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий.</li><li>2.Выполнение режима кварцевания и проветривания групп.</li><li>3.Выполнение двигательного режима.</li></ol>
---	---

<b>Программы</b>	<p>1. Показатели заболеваемости (снижение количества дней, пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях).</p> <p>2. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровью и сохранению.</p> <p>3. Рабочие материалы по контролю физического развития и здоровьесбережения детей: диагностические карты показателей развития ребенка, показатели физической подготовленности детей и их соответствие с нормами ГТО, ведение журнала обследования детей и отстранения от закаляющих мероприятий (оздоровительного бега, физической нагрузки) после болезни, продолжительностью 2 недели.</p>
<b>Сроки и этапы реализации</b>	<p>Программа рассчитана на 2021-2024 гг.</p>
<b>Перечень разделов программы</b>	<p>Пояснительная записка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексное исследование здоровья дошкольников.</li> <li>2. Организация правильного питания.</li> <li>3. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.</li> <li>4. Создание условий для двигательной активности детей.</li> <li>5. Консультативно-информационная работа: с педагогическим коллективом, с детьми, с родителями (законными представителями)</li> <li>6. Профилактическая и общегигиеническая работа (медицинское направление)</li> <li>7. Коррекционно-развивающая работа со всеми категориями детей (психологическое направление)</li> <li>8. Развивающая предметно-пространственная среда физкультурно-оздоровительной работы.</li> </ol>
<b>Ожидаемые конечные результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снижение заболеваемости детей и повышение жизненного тонуса в результате физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.</li> <li>2. Рост профессиональной компетенции педагогов и родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.</li> <li>3. Привитие интереса дошкольников к вопросам здорового образа жизни, физической активности, правильному питанию, овладению навыками самооздоровления.</li> <li>4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.</li> <li>5. Положительная динамика показателей физической</li> </ol>

	<p>подготовленности детей.</p> <p>6. Повышение уровня развития детей в освоении образовательной области «Физическое развитие».</p> <p>7. Совершенствование системы работы с детьми, имеющими особые потребности здоровья в ДОО общеразвивающего вида.</p>
<b>Осуществление контроля</b>	Методический совет ДОО

*Если нельзя вырастить ребенка,  
чтобы он совсем не болел,  
то, во всяком случае, поддерживать у него  
высокий уровень здоровья вполне возможно.  
Н.М. Амосов, академик*

### **Пояснительная записка**

Целевая программа «Здоровье» МДОУ «Детский сад «Солнышко» п.Знаменский Ивантеевского района (Далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, на основе программ «Основы здорового образа жизни» М.М.Смирновой (региональный компонент) и программы «Здоровье» Алямовской В.Г.

Содержание Программы предусматривает охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Одним из приоритетных направлений в деятельности МДОУ является **физкультурно-оздоровительное направление**, которое предусматривает углубление задач, включение нетрадиционных форм организации детей и современных технологий.

Система физкультурно-оздоровительного направления, включает инновационные механизмы, органически входит в жизнь детского сада, сотрудников, родителей, решает вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имеет связь с другими видами деятельности.

Создание благоприятных условий по формированию здоровой личности обеспечивается за счет развивающей среды, реализации здоровьесберегающих педагогических технологий, форм и методов оздоровления.

### **Нормативно-правовые основы**

При разработке целевой программы «Здоровье» учитывались следующие **нормативно-правовые основы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта

дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

### **реализации Целевой программы «Здоровье»**

**Основная цель** Программы «Здоровье» - *совершенствование и преобразование условий при создании оптимальной оздоровительной системы для детей разных групп здоровья.*

Цель Программы реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, двигательной, коммуникативной, в непрерывной образовательной деятельности, в процессе студийно - кружковой и коррекционной работы, режимных моментах.

Достижение поставленных целей Программы «Здоровье» предусматривает решение следующих **задач**:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, а также формирование ценности здорового образа жизни.
2. Снижение заболеваемости в детском саду, посредством ведения систематической оздоровительной и профилактической работы с дошкольниками.
3. Обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития каждого ребенка.
4. Внедрение детей с особыми потребностями здоровья в систему дошкольного учреждения общеразвивающего вида.
5. Развитие физических способностей детей, их стремление к саморазвитию.
6. Поддержка и развитие детской инициативности, самостоятельности в двигательной и коммуникативной деятельности.
7. Введение инновационных методов и приемов оздоровления, здоровьесберегающих технологий.
8. Вариативность использования образовательного материала, направленного на развитие физических качеств в соответствии с интересами и способностями каждого ребенка.
9. Оказание психолого-педагогической поддержки семьи и повышение родительской компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

10.Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье детей.

### **Основные принципы реализации Программы «Здоровье»**

1. **Принцип гуманности** - формирование оптимальных условий для личностного развития дошкольника, в том числе для детей с ограниченными возможностями. Он подразумевает признание права отдельной личности на совершенствование психического и физического потенциала, развитие уважительного отношения детей друг к другу, невзирая на национальность, социальный статус, индивидуальные особенности.
2. **Принцип научности** - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически проверенными программами, технологиями, методиками.
3. **Принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по улучшению здоровья детей.
4. **Принцип комплексности и интеграции** - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего образовательного процесса.
5. **Принцип личностной ориентации и преемственности** - учет психофизиологических особенностей детей, их состояния здоровья, организация и поддержание связей между физкультурно-оздоровительным комплексом и центром дополнительного образования детей.
6. **Принцип систематичности и целенаправленности** - реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий на основе поставленной цели и имеющие систематическую направленность.

### **Основные участники реализации Программы**

1. Воспитанники дошкольного образовательного учреждения
2. Педагогический коллектив дошкольного образовательного учреждения
3. Родители (законные представители) детей, посещающих ДОУ.
4. Медицинский персонал ДОУ.

### **Основные направления реализации Программы**

1. Комплексное исследование здоровья дошкольников.
2. Организация правильного питания.
3. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.
4. Создание условий для двигательной активности детей.
5. Консультативно-информационная работа: с педагогическим коллективом, с детьми, с родителями (законными представителями).
6. Профилактическая и общегигиеническая работа (медицинское направление).
7. Коррекционно-развивающая работа со всеми категориями детей (психологическое направление).

8. Развивающая предметно-пространственная среда физкультурно-оздоровительной работы.
9. Создание условий для комплексной поддержки детей с ОВЗ.

### **Условия достижения цели Программы**

1. Наличие нормативно-правовой базы, регламентирующей деятельность ДООУ.
2. Организация работы с детьми в соответствии с СанПин и ФГОС ДО.
3. Включение в организацию образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий, форм и методов оздоровления для создания благоприятных условий по формированию здоровой личности.
4. Физкультурно-оздоровительная работа должна быть направлена на укрепление здоровья воспитанников, развития физических качеств.
5. Укрепление материально-технической базы.
6. Организация работы с семьями воспитанников по пропаганде здорового образа жизни.
7. Организация работы с педагогами по созданию педагогических условий укрепления и сохранения здоровья дошкольников.
8. Создание развивающей среды, для осуществления оздоровительных и профилактических мероприятий, обеспечивающих комфортное пребывание ребенка в детском саду в соответствии с его индивидуальными особенностями и состоянием здоровья.
9. Соблюдение ТБ и противопожарной безопасности.
10. Взаимодействие с детской поликлиникой, санэпиднадзором, пожарной службой.

### **Система контроля**

1. Ежемесячный учет заболеваемости детей, выявление характера заболеваний и причин заболеваемости;
2. Ежедневный контроль качества питания, соблюдения санитарно-гигиенического режима в ДООУ;
3. Работа медико-педагогической конференции (1 раз в квартал)
4. Обследование психического здоровья дошкольников (2 раза в год)
5. Мониторинг физического развития детей (2 раза в год)
6. Анализ физической подготовленности (2 раза в год)

### **Содержание Программы «Здоровье»**

#### Реализация первого направления

#### ***«Комплексное исследование здоровья дошкольников»***

1. Анализ состояния здоровья каждого ребенка проводится медицинским персоналом ДООУ на основе заключений специалистов здравоохранения района и области. Выявление часто болеющих детей и детей, страдающих



хроническими заболеваниями. На основе проведенной работы распределение по группам здоровья, выявление отклонения в состоянии здоровья детей.

2. Родителям детей, имеющим затруднения физического и психического развития, необходимо рекомендовать ПМПК для получения рекомендаций специалистов и оптимизации системы работы с детьми.

3. Инструктору по физической культуре и воспитателям групп на основе уровня физической подготовленности (бег, прыжки, метание) в соответствии с возрастными показателями и уровнем физического развития (оценка индивидуального развития ребенка в соответствии с достижением планируемых результатов ООП) необходимо проведение внутреннего мониторинга с целью динамичного наблюдения за их развитием. Выявление уровня двигательной активности, уровня развития физических качеств.

Составление совместного плана работы инструктора по физической культуре и воспитателей групп для индивидуальной работы с детьми, имеющими затруднения.

4. Обследование педагогом-психологом психического здоровья дошкольников, выявление индивидуальных особенностей развития познавательных процессов, особенностей поведения и эмоционально-волевой сферы.

5. Заслушивание на медико-психолого-педагогическом консилиуме результатов обследования диагностических данных и плана индивидуальной работы с детьми по выявленным проблемам. Работа консилиума намечается как по плану, так могут проводиться и внеплановые заседания, их количество должно было составлять не реже 2-х раз в год. При организации оздоровительной, профилактической и коррекционной работы, необходимо учитывать физиологическое и психическое состояние детей.

### Реализация второго направления **«Организация полноценного питания»**

#### Организация питания воспитанников

- Ежедневное меню – раскладка.
- Контроль качества приготовления пищи.
- Контроль пищевого рациона воспитанников.
- Контроль, за состоянием фактического питания и анализ качества питания.
- Санитарно-гигиеническое состояние пищеблока.
- Бракераж готовой продукции.
- Контроль, за выполнением натуральных норм расходования продуктов питания.
- Сбалансированность питания.

#### Принципы организации питания:

- Выполнение требований десятидневного меню.
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания.
- Выполнение режима питания.
- Гигиена приема пищи.
- Эстетика организации питания (сервировка).
- Индивидуальный подход к детям во время питания.
- Правильность расстановки мебели.

Реализация третьего направления  
**«Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы»**

### ***Система эффективного закаливания***

Одним из видов по формированию навыков здорового образа жизни у детей является **закаливание**.

Под закаливанием предусмотрена **система мероприятий**, направленных к повышению выносливости организма, его сопротивляемости вредным влияниям.

Закаливание, прежде всего, оказывает полезное действие на то место, которое подвергается раздражению, - это главным образом кожа: происходит улучшение ее питания, кровообращения, а затем возникает улучшение и в отдаленных местах тела, и повышение сопротивляемости всего организма.

#### Организация закаливания:

- Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня.
- Закаливающие процедуры, как по виду, так и по интенсивности (силе) предусматривают индивидуальный подход в зависимости от здоровья каждого ребенка.
- Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей при проведении физкультурно-оздоровительной деятельности, в плавательном бассейне, других режимных моментах.
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей (оптимальная температура воздуха в соответствии с СанПин и соответствующая одежда).
- Постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

*Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых предусмотрен разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы, и формы работы.*

### ***Комплекс профилактических и оздоровительных процедур в ДОУ***

Обеспечение здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим (адаптационный период),</li> <li>• организация микроклимата и стиля жизни группы,</li> <li>• режим в соответствии СанПин.</li> </ul>
Организация двигательной деятельности детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика с оздоровительным бегом.</li> <li>• НОД по физической культуре.</li> <li>• соблюдение структуры прогулки и её длительность;</li> <li>• гимнастика после сна.</li> <li>• корригирующая гимнастика для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.</li> <li>• физкультурно-оздоровительные мероприятия.</li> <li>• двигательно-оздоровительные физкультминутки.</li> <li>• спортивные прогулки.</li> <li>• подвижные игры.</li> <li>• спортивные упражнения.</li> <li>• самостоятельная деятельность детей.</li> </ul>
Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• полоскание рта.</li> <li>• умывание.</li> <li>• мытье рук прохладной водой.</li> <li>• обеспечение чистоты среды</li> </ul>
Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений,</li> <li>• сон при открытых форточках,</li> <li>• прогулки на свежем воздухе,</li> <li>• обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.</li> </ul>
Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения,</li> <li>• праздники,</li> <li>• игры-забавы,</li> <li>• дни здоровья.</li> </ul>
Музотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• музсопровождение режимных моментов.</li> <li>• музоформление фона НОД.</li> <li>• музотеатральная деятельность.</li> </ul>
Психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы,</li> <li>• игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний.</li> </ul>
Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• облегчённая одежда для детей в ДОУ;</li> <li>• соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;</li> <li>• ходьба босиком по массажным коврикам и</li> </ul>

	<p>раздражающим дорожкам,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• босоножье в летний период</li> <li>• точечный массаж с применением игровых приемов;</li> <li>• самомассаж по возрастающей, в соответствии с возрастом детей,</li> <li>• Массаж грудной клетки махровой рукавичкой;</li> <li>• массаж с применением массажных шариков.</li> <li>• дыхательная гимнастика.</li> <li>• дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой</li> <li>• сон без маек при открытых форточках (летнее время – соблюдение требований при организации сна)</li> <li>• воздушные контрастные и солнечные ванны,</li> <li>• полоскание горла отварами и настоями трав.</li> </ul>
Работа по ОЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• беседы,</li> <li>• НОД,</li> <li>• разные формы работы с родителями.</li> </ul>

#### 4.Реализация четвертого направления *«Создание условий для двигательной активности детей»*

Двигательный режим разработан старшим воспитателем ДОУ, творческой группой педагогов, медицинским персоналом. Его цель - оказание целенаправленного воздействия на оздоровление детского организма

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

- Содержание форм и методов двигательной активности органически входит в комплекс профилактических и закаливающих процедур.
- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Обязательное включение в комплекс физического развития элементов дыхательной гимнастики.

- Включение в гимнастику и НОД элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- Контроль за физическим развитием.
- Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом медицинских ограничений и освобождения после болезни.

При организации двигательной активности детей важным являются два аспекта:

- Определение наиболее адекватной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении, его моторному развитию;
- Поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

Формы реализации рациональной двигательной активности детей

- Утренняя гимнастика
- НОД по физической культуре
- Подвижные игры на свежем воздухе (утро-вечер)
- Спортивные игры и упражнения
- Самостоятельная двигательная деятельность
- Двигательная активность на прогулке
- Физминутки в НОД
- Гимнастика после дневного сна
- Двигательная деятельность в НОД в музыкально-художественной деятельности

**Активный отдых:**

- Физкультурный досуг
- Спортивные прогулки
- Физкультурные праздники
- День здоровья
- Неделя здоровья

### Двигательный режим для детей 2-3 лет

Формы работы	Временной отрезок проведения мероприятия, мин					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>						
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
НОД по физической культуре	10		10			20
Подвижные игры на свежем воздухе (утро-вечер)	20	25	20	25	20	110
Спортивные игры и упражнения	10	15	10	15	10	60
Самостоятельная двигательная деятельность	30	30	30	30	30	150
Двигательная активность на прогулке	180	180	180	180	180	900
Физминутки в НОД	3	3	3	3	3	15
Оздоровительная гимнастика после дневного сна	15	15	15	15	15	75
Двигательная деятельность в НОД в музыкально-художественной деятельности		10		10		20
<b>Итого:</b>	<b>278</b>	<b>288</b>	<b>278</b>	<b>288</b>	<b>268</b>	<b>1400</b>
<b>АКТИВНЫЙ ОТДЫХ</b>						
Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
Физкультурные праздники	2 раза в год					
День здоровья Неделя здоровья	1 раз в месяц. Все мероприятия проводятся на свежем воздухе (кроме сна и приема пищи) 2 раза в год – осенью и весной.					

### Двигательный режим для детей 3-4 лет

Формы работы	Временной отрезок проведения мероприятия, мин					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>						
Утренняя гимнастика	20	20	20	20	20	100
НОД по физической культуре	15		15		15	45
Подвижные игры на свежем воздухе (утро-вечер)	25	30	25	30	25	135
Спортивные игры и упражнения	15	20	15	20	15	85
Самостоятельная двигательная деятельность	35	35	35	35	33	175
Двигательная активность на прогулке	200	200	200	200	200	1000
Физминутки в НОД	4	4	4	4	4	20
Оздоровительная гимнастика после дневного сна	20	20	20	20	20	100
Двигательная деятельность в НОД в музыкально-художественной деятельности		10		10		20
<b>Итого:</b>	<b>334</b>	<b>339</b>	<b>334</b>	<b>329</b>	<b>332</b>	<b>1680</b>
<b>АКТИВНЫЙ ОТДЫХ</b>						
Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
Спортивные прогулки	1 раз в месяц					
Физкультурные праздники	2 раза в год					
День здоровья Неделя здоровья	1 раз в месяц. Все мероприятия проводятся на свежем воздухе (кроме сна и приема пищи) 2 раза в год – осенью и весной.					

### Двигательный режим для детей 4-5 лет

Формы работы	Временной отрезок проведения мероприятия, мин					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>						
Утренняя гимнастика	20	20	20	20	20	100
НОД по физической культуре	20		20		20	60
Подвижные игры на свежем воздухе (утро-вечер)	25	30	25	30	25	135
Спортивные игры и упражнения	20	25	20	25	20	140
Самостоятельная двигательная деятельность	40	40	40	40	40	200
Двигательная активность на прогулке	190	190	190	190	190	950
Физминутки в НОД	5	5	5	5	5	25
Оздоровительная гимнастика после дневного сна	20	20	20	20	20	100
Двигательная деятельность в НОД в музыкально-художественной деятельности		15		15		30
<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>345</b>	<b>340</b>	<b>345</b>	<b>340</b>	<b>1740</b>
<b>АКТИВНЫЙ ОТДЫХ</b>						
Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
Спортивные прогулки	1 раз в месяц					
Физкультурные праздники	2 раза в год					
День здоровья Неделя здоровья	1 раз в месяц. Все мероприятия проводятся на свежем воздухе (кроме сна и приема пищи) 2 раза в год – осенью и весной.					



### Двигательный режим для детей 5-6 лет

Формы работы	Временной отрезок проведения мероприятия, мин					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>						
Утренняя гимнастика	20	20	20	20	20	100
НОД по физической культуре	25	25		25		75
Подвижные игры на свежем воздухе (утро-вечер)	50	55	50	55	50	210
Спортивные игры и упражнения	20	25	20	25	20	110
Самостоятельная двигательная деятельность	30	30	30	30	30	150
Двигательная активность на прогулке	185	185	185	185	185	925
Физминутки в НОД	5	5	5	5	5	25
Оздоровительная гимнастика после дневного сна	20	20	20	20	20	100
Двигательная деятельность в НОД в музыкально-художественной деятельности	15		15			30
<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>365</b>	<b>345</b>	<b>365</b>	<b>330</b>	<b>1725</b>
<b>АКТИВНЫЙ ОТДЫХ</b>						
Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
Спортивные прогулки	1 раз в месяц					
Физкультурные праздники	2 раза в год					
День здоровья Неделя здоровья	1 раз в месяц. Все мероприятия проводятся на свежем воздухе (кроме сна и приема пищи) 2 раза в год – осенью и весной.					

### Двигательный режим для детей 6-7 лет

Формы работы	Временной отрезок проведения мероприятия, мин					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>						
Утренняя гимнастика	20	20	20	20	20	100
НОД по физической культуре	30		30		30	90
Подвижные игры на свежем воздухе (утро-вечер)	50	55	50	55	50	260
Спортивные игры и упражнения	23	28	23	28	23	125
Самостоятельная двигательная деятельность	30	25	25	30	30	140
Двигательная активность на прогулке	180	180	180	180	180	850
Физминутки в НОД	6	4	6	4	6	24
Гимнастика после дневного сна	15	15	15	15	15	75
Двигательная деятельность в НОД в музыкально-художественной деятельности		20		20		40
Итого:	354	347	349	352	354	1704
<b>АКТИВНЫЙ ОТДЫХ</b>						
Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
Спортивные прогулки	1 раз в месяц					
Физкультурные праздники	2 раза в год					
День здоровья	1 раз в месяц. Все мероприятия проводятся на свежем воздухе (кроме сна и приема пищи)					
Неделя здоровья	2 раза в год – осенью и весной.					

Реализация пятого направления  
**Консультативно-информационная работа**

**❖ с педагогическим коллективом**

*Организация работы с педагогическим коллективом* - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей.

*Цель:* Создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка.

Формы работы с педагогическим коллективом:

1. Инструктажи по охране жизни и здоровья детей.
2. Педагогический совет (вопросы посещаемости детей, показателя заболеваемости обсуждаются систематически)
4. Оперативный, фронтальный, тематический контроль по здоровьесбережению дошкольников.
3. Составление диагностических карт показателей развития ребенка по физическому развитию.
4. Составление информационно-диагностических карт физической подготовленности дошкольников (бег, прыжки, метание и т.д.)
5. Изготовление информационного стенда норм ГТО. Соответствие показателей физической подготовленности дошкольников с нормами ГТО.
6. Круглый стол «Осуществление медико-педагогического контроля в процессе физического развития ребенка» и др.
7. Консультация «Занятия спортом в дошкольном возрасте: «Что можно, а что нельзя», «Модели тематических прогулок, как способ приобретения опыта в двигательной деятельности» и др.
8. Взаимопосещение НОД по физической культуре
9. Медико-педагогическая конференция (итог работы по физическому развитию, оздоровлению и профилактике заболеваемости детей; свободный микрофон «Факторы, влияющие на показатель снижения заболеваемости»)

**❖ с детьми**

Деятельность в ДОУ выстроена в соответствии со следующими **принципами:**

**1. Принцип оздоровительной направленности.**

Педагог несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка.

Проведение мероприятий необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребенка.

**2. Принцип разностороннего развития личности.**

На физкультурном мероприятии необходимо создать ситуацию успеха для детей, с целью повышения интереса к физической культуре и

предоставления возможности каждому дошкольнику проявить свои физические умения, повысив тем самым свои физические показатели.

### **3. Принцип гуманизации и демократизации образовательного процесса.**

В основе воспитательно-образовательного процесса лежит психическое, физическое, социальное благополучие детей. Авторитарный стиль отношений с детьми не допустим. В досугах спортивного и оздоровительного направления необходимо отводить время для самостоятельной двигательной деятельности детей.

**4. Принцип комфортности.** На физкультурных мероприятиях ребенок должен получать приятные эмоции от общения со сверстниками, от понимания, что делает что-то очень важное для своего здоровья, от удовольствия победы над своим неумением, от чувства «мышечной радости» при выполнении физических упражнений.

**5. Принцип индивидуализации.** Вся физическая деятельность строится с учетом здоровья, двигательных потребностей, способностей, двигательных предпочтений, двигательной подготовленности, половых различий детей.

**6. Принцип единства с семьей.** Каждый педагог должен обозначить необходимость сотрудничества с семьями воспитанников, в целях укрепления и сохранения здоровья дошкольников.

### **7. Принцип фасцинации (очарования).**

На физкультурных мероприятиях ребенку необходимо очаровываться окружающей средой, личностью педагога, достижениями своих товарищей, красотой и изяществом выполненных упражнений и, конечно, своими собственными достижениями.

### **8. Принцип синкретичности (соединение, объединение).**

Объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявить себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

### **9. Принцип творческой направленности.**

На физкультурных мероприятиях развивать творческое воображение детей.

Воспитательно-образовательный процесс имеет профилактическое, оздоровительное, коррекционное, развивающее направление. Направление видоизменяется в соответствии с формой работы и ее организацией.

## ***Основные требования к организации физического развития дошкольников***

1. Режим дня в соответствии с СанПин.
2. Соотношение динамического и статического компонентов в НОД, самостоятельной деятельности, организации прогулки в соответствии с СанПин.
3. Построение образовательного процесса по принципу интеграции образовательных областей с учетом двигательной деятельности.
4. Использование максимальных площадей для движений, разнообразие предметной среды, достаточное обеспечение соответствующими гимнастическими тренажерами простейшего типа и сложного устройства, оборудованием и пособиями.
5. Соблюдение воздушно-теплого режима.
6. Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
7. Сочетание двигательной активности с общедоступными оздоровительными процедурами.
8. Обязательное включение в комплекс физического упражнений на повышение выносливости.
9. НОД строить с учетом группы здоровья и создания благоприятного психологического климата.
10. Осуществление медицинского контроля за физическим развитием дошкольников.

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

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

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
- выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;
- вести систематическую работу по ОЗОЖ и ОБЖ, выработки знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

### ***Создание условий для обеспечения психологического и социального благополучия ребенка.***

Психологическое и социальное благополучие ребенка – основные условия сохранения их здоровья. Отрицательное воздействие на психологическое и социальное здоровье детей оказывает ряд педагогических факторов:

1. Стрессовая педагогическая тактика.
2. Интенсификация образовательного процесса.
3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям организма ребенка, его функциональным и адаптационным возможностям.
4. Нерациональная организация образовательной деятельности.
5. Недостаточная грамотность педагога в вопросах роста и развития, охраны и укрепления его здоровья.
6. Недостаточное использование возможностей физического развития в целях охраны и укрепления здоровья.
7. Отсутствие системы работы по формированию ценностей здорового образа жизни.

***Работа по адаптации и социальному благополучию детей социуме.***

- Организация безболезненной адаптации к детскому саду.
- Оказание индивидуальной педагогической поддержки детям в решение их проблем.
- Обучение детей правилам культурного поведения и навыкам самообслуживания.
- Создание здорового микроклимата в детском коллективе.
- Выявление личностных особенностей каждого ребенка.
- Развитие личностной сферы ребенка, положительных свойств психики, положительного самоощущения.

***Средства, обеспечивающие комфортное психологическое и социальное благополучие ребенка.***

- Комфортная организация режимных моментов.
- Снятие всех стрессообразующих факторов воспитательно-образовательного процесса. Создание в учебном процессе раскованной, стимулирующей творческую активность ребенка атмосферы, опирающейся на внутреннюю мотивацию успешности.  
*«Ничему меня не научит то, что тычет, талдычит, жучит...»  
(Б.А.Слуцкий)*
- Профилактика психологического социального благополучия путем: самомассажа, специальных оздоровительных игр, психогимнастики, игр по общению, создания ситуации успеха.
- Музсопровождение режимных моментов.
- Музоформление фона НОД.
- Предоставление максимума для свободы.
- Контроль самочувствия ребенка.

- Комфортно организованная пространственная предметно-развивающая среда;
- Обучение детей приемам мышечного расслабления организация уголка психологической разгрузки в группе (“уединения”).

### ***Комплекс психогигиенических мероприятий***

Это программа конкретных действий, направленных на обеспечение психологического благополучия детей во время их пребывания в детском саду. При этом воспитатель руководствуется следующими принципами:

1. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально нагружены. Нужно обеспечить ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности своим пребыванием в детском саду в конце недели.
- Каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и образовательной деятельности, по месту и форме организации занятий.
  - В режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого педагога с детьми на основе неформального общения.
  - Ежедневно в режиме дня планировать время для игр. Причем инициатива в этих играх должна принадлежать детям, а взрослым следует ее всячески поощрять.
  - В режиме дня должно быть выделено время для проведения профилактических мероприятий, психотренингов, релаксационных и музыкальных пауз.

### ***Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ***

- Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Соблюдение оптимального температурного воздушного режима
- Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДООУ
- Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, ее традиции

### ***Работа с детьми по формированию привычки к здоровому образу жизни***

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, лично - ориентированного общения взрослого и ребенка;
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);

- Обучение приемам дыхательной и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз, самомассажу; способам страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных мероприятиях и в повседневной жизни;
- Проведение тематической недели;
- Проведение недели здоровья, организация активного досуга, спортивных развлечений.

#### *❖ с семьями воспитанников*

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей, приобщении родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду.

#### Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Педагогическое просвещение родителей в создании психологического и социального благополучия ребенка в семье и обществе.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого - педагогических знаний через психологические тренинги, семинары - практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

#### Формы работы с родителями

- Родительские практикумы по закаливанию
- Информационный стенд
- Родительские собрания, консультации в нетрадиционной форме
- Консультации о ЗОЖ в семье
- Спортивные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья», «Веселые старты и др.
- Спортивное мероприятие в воде (физкультурно-оздоровительном комплексе)
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту
- Совместные походы
- Организация досуга в семье
- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, дидактических пособий, фотовыставки по здоровому образу жизни.

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. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
5. Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
6. О питании дошкольников.
7. Особенности психофизических возрастных особенностей.
8. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
9. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.
10. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка.

#### Реализация шестого направления

#### ***Профилактическая и общегигиеническая работа (медицинское направление)***

1. Скрининг-тестирование детей для определения функционального состояния и его физического развития:
2. Распределение детей по группам здоровья.
3. Витаминотерапия.
4. Организация питания и контроль работы пищеблока:
  - соблюдение санитарно-эпидемического режима
  - ведение медицинской документации на пищеблоке
  - контроль прохождения медосмотра работниками пищеблока
5. Контроль за организацией воспитательно-образовательного процесса
  - соблюдение режима дня, образовательной деятельности, времени отведенного для прогулок и на самостоятельную деятельность.
  - контроль за санитарным состоянием групповых комнат.
  - контроль за режимом проветривания, температурным режимом и освещением групповых комнат.
  - организация и контроль проветривания помещений ДОУ
  - контроль питьевого режима

#### Реализация седьмого направления

#### ***Коррекционно-развивающая работа со всеми категориями детей (психологическое направление)***

1. Развитие эмоционально-волевой сферы методами арттерапии:
  - изучение особенностей эмоционально-волевой сферы на основе диагностики;
  - проведение групповых коррекционных занятий на основе игротерапии;
  - проведение индивидуальных коррекционных занятий с использованием возможностей музотерапии для гармонизации психики.
2. Коррекция поведения методами игротерапии:
  - выявление причин неадекватного поведения на основе диагностики;
  - коррекция поведения методами игрового психотренинга.
3. Коррекция общения:

- проведение коммуникативных игр;
- проведение тренингов общения с взрослыми.

#### 4. Развитие познавательных процессов

- исследование познавательных процессов на основе диагностики
- проведение коррекционных игр по развитию познавательных процессов
- проведение консультаций с педагогами по методам коррекции познавательных процессов.

### Реализация восьмого направления **«Развивающая предметно-пространственная среда** физкультурно-оздоровительной работы

Развивающая предметно-пространственная среда сформирована для обеспечения максимальной реализации физкультурно – оздоровительной работы пространства ДОУ, группы, а также территории, прилегающей к ДОУ, материалов, оборудования и инвентаря. РППС создана в соответствии с возрастом детей, с учетом индивидуальных особенностей и коррекции недостатков физического развития дошкольника.

В детском саду имеется большой физкультурный зал, позволяющий детям реализовать двигательную активность, музыкальный зал, лицензированный медицинский кабинет, кабинет учителя-логопеда. В каждой возрастной группе имеются физкультурные уголки, оснащенные необходимым материалом в соответствии с возрастом, имеются картотеки игр и пособия для дыхательной и зрительной гимнастики, массажные коврики и дорожки для оздоровительной гимнастики после сна, массажные шарики для самомассажа.

На территории ДОУ имеется спортивная площадка, участки оснащены спортивным оборудованием, а также на участках имеется территория для свободной двигательной активности детей. В зимнее время воспитатели и инструктор по физической культуре создают развивающую среду из снега.

<p><b><u>Медицинский кабинет</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществление медицинской помощи</li> <li>• Профилактические мероприятия.</li> <li>• Медицинский мониторинг (антропометрия и т.п.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тубус –кварц</li> <li>• Ингалятор</li> <li>• Бактерицидный облучатель</li> <li>• Биксы</li> <li>• Шкафы для медикаментов</li> <li>• Ширма</li> <li>• Кушетка</li> <li>• Холодильник</li> <li>• Весы</li> <li>• Ростомер</li> <li>• Таблица для определения остроты зрения</li> </ul>
<p><b><u>Физкультурный зал</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровой центр с крупными мягкими</li> </ul>

- Утренняя гимнастика
- Мероприятия НОД
- Спортивные праздники, развлечения, досуги
- Секции
- Художественная гимнастика

- конструкциями (блоки, домики, тоннели и пр.) для легкого изменения игрового пространства;
- Подвесная гимнастическая лестница.
  - Волейбольная сетка
  - Канат
  - Комплект настенных гимнастических лесенок (5шт)
  - Палка гимнастическая (20шт)
  - Гантели пластмассовые (32шт)
  - Комплект кеглей (6шт)
  - Скакалка детская (15шт)
  - Мешочки для метания (2 комплекта)
  - Лента гимнастическая с кольцом (5шт)
  - Платки цветные 40\*40 (18шт)
  - Мячи резиновые большие (15 шт)
  - Мячи резиновые малые (15шт)
  - Мешок для прыжков (3шт).
  - Дуга для подлезания (3шт).
  - Мат детский (4шт)
  - Флажки разноцветные (30шт)
  - Баскетбольное кольцо (2шт)
  - Гимнастический набор для построения полосы препятствий
  - Обруч металлический (12шт)
  - Гимнастическая скамейка (2шт)
  - Лыжи (6шт)

*Охране и укреплению здоровья детей всех категорий уделено особое внимание в ДОУ и восемь направлений реализующие программой «Здоровье» разработаны для комплексного решения задач.*

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Снижение заболеваемости детей и повышение жизненного тонуса в результате физкультурно - оздоровительной работы ДОУ.
2. Рост профессиональной компетенции педагогов и родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.
3. Привитие интереса дошкольников к вопросам здорового образа жизни, физической активности, правильному питанию, овладению навыками самооздоровления.
4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.
5. Положительная динамика показателей физической подготовленности детей.
6. Повышение уровня развития детей в освоении образовательной области «Физическое развитие».
7. Совершенствование системы работы с детьми, имеющими особые потребности здоровья в ДОУ общеразвивающего вида.

**Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью**

*26* **субфранк** *свещать шлем* **лист**

**Должность** *инженер* **Подпись** *Андрей Д.И.*

« *26* » *28* 20 *21* г. М. П.