

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение № 18 «Мишутка» города Дубны Московской области

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего
от 31.08 2022 № 94

**ПРОГРАММА «Здоровьесбережение»
по здоровьесберегающей деятельности
в ДОУ № 18
на 2022 – 2025 гг.**

г. Дубна, 2022 г.

| № | Содержание | Стр. |
|--------|--|------|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1 | Цели и задачи программы | 4 |
| 1.2 | Законодательно-нормативное обеспечение программы | 5 |
| 1.3 | Объекты программы | 5 |
| 1.4 | Основные принципы программы | 6 |
| 1.5 | Основные направления программы | 6 |
| 1.6 | Временные рамки и основные этапы реализации программы | 7 |
| 2. | Разделы программы | |
| 2.1 | Работа с детьми | 7 |
| 2.1.1 | Полноценное питание | 8 |
| 2.1.2 | Система эффективного закаливания | 9 |
| 2.1.3 | Организация рациональной двигательной активности | 11 |
| 2.1.4 | Создание условий организации оздоровительных режимов для детей | 16 |
| 2.1.5. | Создание представлений о здоровом образе жизни | 19 |
| 2.1.6. | Лечебно-профилактическая работа | 21 |
| 2.1.7. | Летняя оздоровительная работа | 21 |
| 2.2. | Работа с педагогами | 21 |
| 2.3 | Работа с родителями | 23 |
| 2.4 | Ожидаемые результаты реализации программы | 25 |
| 3. | Укрепление материально- технической базы | 26 |
| 4. | Кадровое обеспечение | 26 |
| 4.1 | Социальный эффект от реализации программы | 28 |
| 5. | Приложения | |
| 5.1 | Основные направления программы по здоровью сбережению | 29 |
| 5.2 | Мероприятия по реализации основных направлений в здоровье сберегающей деятельности | 32 |
| 5.3 | Мониторинг эффективности реализации программы | 38 |
| 5.4 | Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы | 44 |

Программа по здоровьесберегающей деятельности (далее – Программа «Здоровьесбережение») разработана коллективом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения № 18 «Мишутка» города Дубны Московской области (далее – Учреждение) в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников Учреждения, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

1. Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15- 20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

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 ДОУ чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в Учреждении 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 «Здоровьесбережение» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении:

- 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 Учреждении);
- 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 одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа, разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения – это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Наша 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 обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Здоровьесбережение» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами Учреждения 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.

1.1. Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Реализация программы предусматривает решение следующих **задач**:

1. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
2. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально- технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их

познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве Учреждения.

3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и Учреждении на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

1.2. Законодательно – нормативное обеспечение программы:

- 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» (Зарегистрирован Минюсте РФ 14 ноября 2013г. № 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 28 июля 2000г.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – 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 4 апреля 2003г.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000г.
- Устав ДОУ

1.3. Объекты программы:

- Дети Учреждения;
- Педагогический коллектив
- Родители (законные представители) детей, посещающих Учреждение.

1.4. 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 определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

1.5. 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 Учреждении;
- 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;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

1.6. Временные рамки и основные этапы реализации программы.

I этап. 2022-2023гг. – организационно-мотивационный.

Координация деятельности педагогов и родителей Учреждения на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида.

II этап. 2023-2024 гг. – основной.

Реализация основных направлений деятельности Учреждения по здоровьесбережению.

III этап. 2024-2025 гг. – 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.

Диагностические данные будут оформляться в «Журнал здоровья групп».

2. Разделы программы.

Программа реализуется через следующие разделы:

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.

2.1. Работа с детьми.

| № | Формы и методы | Содержание |
|----|-----------------------------------|--|
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни | 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; мытьё рук; обеспечение чистоты среды; занятия с водой (центр вода и песок); |

| | | |
|-----|-----------------------------------|---|
| 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-театральная деятельность. |
| 10. | Закаливание | дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игровой массаж. |
| 11. | Пропаганда здорового образа жизни | экологическое воспитание; периодическая печать; курс бесед; специальные занятия. |

2.1.1. Полноценное питание.

Принципы организации питания:

- 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.

2.1.2. Система эффективного закаливания.

| | | |
|----|-----------------------------------|---|
| 1. | Основные факторы закаливания | <p>закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;</p> <p>закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;</p> <p>закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;</p> <p>закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне при тепловом комфорте организма детей;</p> |
| 2. | Комплекс закаливающих мероприятий | <p>соблюдение температурного режима в течение дня;</p> <p>правильная организация прогулки и её длительности;</p> <p>соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;</p> <p>облегченная одежда для детей в детском саду;</p> <p>дыхательная гимнастика после сна;</p> |
| 3. | Методы оздоровления: | <p>ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);</p> <p>дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года);</p> <p>хождение босиком по спортивной площадке (летом);</p> <p>релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).</p> |

В детском саду проводится следующий комплекс закаливающих мероприятий: облегченная одежда детей, соблюдение сезонной одежды детей на прогулке с учетом их индивидуального состояния и состояния погоды, соблюдение температурного режима в течение дня, корригирующая гимнастика после сна, полоскание рта после каждой еды, утренняя гимнастика (в теплый период на свежем воздухе) в течение года, одно физкультурное занятие на улице, организация прогулки, утренний прием детей на улице в теплое время года, солнечные ванны.

Схема закаливания детей

| Закаливающие процедуры | Межсезонный период | | | | | | | |
|--|----------------------------|------------|-----------------------------|------------|----------------------------|------------|----------------------------|------------|
| | ранний возраст 1-3 года | | младший возраст 3-4 года | | средний возраст 4-5 лет | | старший возраст 5-7 лет | |
| | 1-я группа | 2-я группа | 1-я группа | 2-я группа | 1-я группа | 2-я группа | 1-я группа | 2-я группа |
| Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня | до 4 часов | до 4 часов | до 4 часов | до 4 часов | до 4 часов | до 4 часов | до 4 часов | до 4 часов |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Утренняя гимнастика в облегченной форме | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С |
| Воздушные ванны | 18-20*С 2-8 мин. | 20*С 2-5 мин. | 16-18*С 2-10 мин | 18*С 2-7 мин | 16-18*С 2-12 мин. | 18*С 2-9 мин. | 16-18*С 2-15 мин | 18*С 2-10 мин |
| Полоскание полости рта | - | - | 28*С | 28*С | 28*С | 28*С | 28*С | 28*С |
| Закаливающие процедуры | Зимний период | | | | | | | |
| | ранний возраст 2-3 года | | младший возраст 3-4 года | | средний возраст 4-5 лет | | старший возраст 5-7 лет | |
| | 1-я группа | 2-я группа | 1-я группа | 2-я группа | 1-я группа | 2-я группа | 1-я группа | 2-я группа |
| Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня | до -15*С без ветра до 4 часов | до -15*С без ветра до 3,5 часов | до -15*С без ветра до 4 часов | до -15*С без ветра до 3,5 часов | до -18*С без ветра до 4 часов | до -18*С без ветра до 3,5 часов | до -20*С без ветра до 4 часов | до -20*С без ветра до 3,5 часов |
| Утренняя гимнастика в облегченной форме | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С |
| Воздушные ванны | 18-20*С 2-8 мин. | 20*С 2-5 мин. | 16-18*С 2-10 мин. | 18*С 2-7 мин. | 16-18*С 2-12 мин. | 18*С 2-9 мин. | 16-18*С 2-15 мин | 18*С 2-10 мин |
| Хождение босиком по профилактической дорожке | 20*С 5 мин. | 20*С 5 мин. | 18*С 5 мин. | 18*С 5 мин. | 18*С 5 мин. | 18*С 5 мин. | 18*С 5 мин. | 18*С 5 мин. |
| Полоскание полости рта | - | - | 28*С | 28*С | 28*С | 28*С | 25*С | 25*С |
| Закаливающие процедуры | Летний период | | | | | | | |
| | ранний возраст 2-3 года | | младший возраст 3-4 года | | средний возраст 4-5 лет | | старший возраст 5-7 лет | |
| | 1-я группа | 2-я группа | 1-я группа | 2-я группа | 1-я группа | 2-я группа | 1-я группа | 2-я группа |
| Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня | от 4,5 часов | от 4 часов | от 4,5 часов | от 4 часов | от 4,5 часов | от 4 часов | от 4,5 часов | от 4 часов |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Утренняя гимнастика в облегченной форме | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С | не ниже 19*С |
| Солнечные ванны | 2-30 мин. от 22*С | 2-20 мин. от 24*С | 2-30 мин. от 20*С | 2-20 мин. от 22*С | 2-30 мин. от 20*С | 2-20 мин. от 22*С | 2-30 мин. от 20*С | 2-30 мин. от 22*С |
| Воздушные ванны | 22*С 8-10 мин. | 22*С 8 мин. | 20-22*С 10-15 мин. | 20-22*С 10 мин. | 20-22*С 10-20 мин. | 20-22*С 10-15 мин. | 18-20*С 10-30 мин. | 18-20*С 10-20 мин. |
| Полоскание полости рта | - | - | 28*С | 28*С | 28*С | 28*С | 25*С | 25*С |
| Игры с водой | 15-30 мин. | 15-20 мин. | 30 мин. | 20 мин. | 30 мин. | 20 мин. | 30 мин. | 20 мин. |

Примечание:

1-я группа закаливания - все здоровые дети и ранее принимающие меры закаливания;

2-я группа закаливания – дети после отпуска, после болезни и дети с отклонениями в состоянии здоровья.

2.1.3. 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 детском саду | <p>физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;</p> <p>сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;</p> <p>медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;</p> |
| 2. | Формы организации физического воспитания | <ul style="list-style-type: none"> – физические занятия в зале и на спортивной площадке; – туризм (прогулки –походы); – дозированная ходьба; – оздоровительный бег; – физкультминутки; – физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; – утренняя гимнастика; – индивидуальная работа с детьми. |

| | | |
|----|---|---|
| 3. | Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач | <ul style="list-style-type: none"> – 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 | 3 раза в неделю 10 мин | 3 раза в неделю 10 мин | 3 раза в неделю 15 мин | 2 раза в неделю 20 мин | 2 раза в неделю 25 мин | 2 раза в неделю 30 мин |
| Физическая культура на улице | - | - | - | 1 раз в неделю 20 мин | 1 раз в неделю 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 в неделю 11 мин |
| 2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно | | | | | |
| | 10 мин | 10 мин | 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 упражнения | Ежедневно на прогулке | | | | | |
| | 3-5 мин | 5-8 мин | 8 мин | 8-12 мин | 12-16 мин | 16 мин |
| Физкультурная минутка (в середине статистического занятия) | 1-3 мин | 1-3 мин | Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия | | | |
| | - | - | 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 | 15 мин | 15 мин |
| Занятия в бассейне | - | - | 1 раз в неделю 15 мин | 1 раз в неделю 20 мин | 1 раз в неделю 25 мин | 1 раз в неделю 30 мин |
| Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|------------------------------|---------|----------|--------|--------|
| Инд и подгрупповая работа по развитию движений | 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 | | | | | |

Организация физического воспитания направлена на улучшение здоровья и физического развития, 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, плавание и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом 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 по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 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 5-7 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, спортивные принадлежности) для самостоятельной двигательной активности детей.

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

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками и педагогами в соответствии с имеющимися условиями. Основной принцип закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедур. Система включает:

- специальные закаливающие процедуры;
- закаливание с помощью естественных природных средств.

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 зале, 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

2.1.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи

(четырёхразовое), 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 |
| Прием детей, осмотр, термометрия, свободная деятельность, игры, общение | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 |
| 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 |
| Утренний круг | 8.10-8.15 | 8.10-8.15 | 8.10-8.20 | 8.00-8.10 | 8.00- 8.20 | 8.00- 8.20 |

| | | | | | | |
|--|---------------------------|---------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 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 деятельность | 9.25-10.20 | 9.25-10.20 | 10.00-10.30 | 10.10 - 10.30 | 10.30-10.40 | В перерывах между ООД |
| 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 час 10 мин | 10.40-11.50 1 час 10 мин | 10.50-12.00 1 час 10 мин | 11.00-12.00 1 час |
| 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 | 12.00-15.00 3 часа | 12.00-15.00 3 часа | 12.30-15.00 2 часа 30 мин | 12.30-15.00 2 часа 30 мин | 12.30-15.00 2 часа 30 мин | 12.30-15.00 2 часа 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 |
| Подготовка к полднику, | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 |
| Полдник | 15.30 - 15.50 | 15.30 - 15.50 | 15.30- 15.50 | 15.30- 15.50 | 15.30- 15.50 | 15.30 - 15.50 |
| Организованная образовательная деятельность | - | - | 15.50 -16.05 (1 раз в неделю) | 15.50-16.10 (1 раз в неделю) | 15.50 -16.15 (1 раз в неделю) | 15.50-16.20 (1 раз в неделю) |
| Совместная и самостоятельная игровая деятельность | 15.50-16.20 | 15.50-16.20 | 15.50-16.20 | 15.50-16.20 | 15.50-16.20 | 15.50-16.20 |
| Вечерний круг | 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, ход детей домой | 16.30-19.00 1 час 30 мин | 16.30-19.00 1 час 30 мин | 16.30-19.00 1 час 30 мин | 16.30-19.00 1 час 30 мин | 16.30-19.00 1 час 30 мин | 16.30-19.00 1 час 30 мин |
| 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 | | | | |
| Прием детей, свободная деятельность (на улице) | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 |
| 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 |
| Утренний круг | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 |
| Подготовка к прогулке, 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 - 15.00 3 часа | 12.00 - 15.00 3 часа | 12.30 - 15.00 2 часа 30 мин | 12.30 - 15.00 2 часа 30 мин | 12.30 - 15.00 2 часа 30 мин | 12.30 - 15.00 2 часа 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 |
| Подготовка к полднику, | 15.15 - 15.30 | 15.15 - 15.30 | 15.15 - 15.30 | 15.15 - 15.30 | 15.15 - 15.30 | 15.15 - 15.30 |
| Полдник | 15.30 - 15.50 | 15.30 - 15.50 | 15.30 - 15.50 | 15.30 - 15.50 | 15.30 - 15.50 | 15.30 - 15.50 |
| Вечерний круг | 15.50 - 16.00 | 15.50 - 16.00 | 15.50 - 16.00 | 15.50 - 16.00 | 15.50 - 16.00 | 15.50 - 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой | 16.00 - 19.00 | 16.00 - 19.00 | 16.00 - 19.00 | 16.00 - 19.00 | 16.00 - 19.00 | 16.00 - 19.00 |
| 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.

2.1.5. 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:

- 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 ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления выше названных 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 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: дни 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;

2.1.6. Лечебно-профилактическая работа.

Осуществляют медицинская сестра детского сада, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели.

Она включает в себя:

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

2.1.7. Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
- туризм (походы, экскурсии);
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

2.2. 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» ит.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 приемам 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 Учреждения 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;
- разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;
- внедрение сбалансированного разнообразного питания.

Пропаганда здорового образа жизни.

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

Методические рекомендации по оздоровлению:

- мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни;
- максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях;
- необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической лично 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.

2.3. 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.

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 – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической 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) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновьприбывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновьприбывших).
- 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 ит.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.

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 бронхо - лёгочной 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 3 года.
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.

2.4. 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 86%, 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) Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- 3) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- 4) Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- 5) Повышение квалификации педагогов детского сада.
- 6) Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

3. Укрепление материально – технической базы.

| № п/п | Мероприятия | Ответственный |
|-------|--|--|
| 1. | <p>Приобретение необходимого оборудования:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Для медицинского блока (шкаф медицинский, кушетка медицинская, столики медицинские); 2. Для пищеблока замена: картофелечистки, столов разделочных, шкафа жарочного. 3. Для Физкультурного зала спортивного: мячи различного размера, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи; 4. Для музыкального зала обновить детские музыкальные инструменты; 5. Для детских площадок: игровое спортивное оборудование, домики, лесенки, песочницы; 6. Для групповых помещений замена мебели: стулья, столы, шкафы,стенки для игрушек, игровое оборудование. 7. | Заведующий, специалист по закупкам |
| 2. | Осуществление косметического ремонта лестничных пролетов, комнат дополнительного образования. | Заведующий, заместитель заведующего по АХР |
| 3. | Оборудование помещений: - оформление уголка ОБЖ; - оформление комнаты для игры в настольный теннис. | Заведующий, заместитель заведующего по АХР |
| 4. | Открытие клуба здоровья для педагогов | Инструктор по Физической культуре |
| 5. | Обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в Учреждении) | заместитель заведующего по АХР |

4. Кадровое обеспечение программы «Здоровье».

Заведующий Учреждения:

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

Заместитель заведующего по ВМР:

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

Заместитель заведующего по АХР:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении;
- 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, учитель-логопед:

- внедрение и реализация здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- дыхательная гимнастика;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики

- кинезиологических упражнений
- самомассажа
- упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Повар:

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

Младший воспитатель:

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

Врач-педиатр:

- обследование детей, выявление патологии;
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

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

3.1 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 Учреждение как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

Основные направления программы по здоровьесбережению.

| Направления программы | Содержание деятельности |
|---------------------------------------|---|
| 1. Организационное | <ul style="list-style-type: none"> – Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий. – Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс. – Создание в Учреждении организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы по здоровьесбережению. – Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников. – Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы по здоровьесбережению. – Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы по здоровьесбережению. – Нарращивание материально-технической базы Учреждения для внедрения и реализации Программы по здоровьесбережению. – Корректировка Программы по здоровьесбережению на всех этапах реализации. |
| 2. Просветительское (образовательное) | <ul style="list-style-type: none"> – Создание мотивации в Учреждении на выбор здоровых альтернатив жизни. – Организация пропаганды здорового образа жизни в Учреждении. – Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни. – Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни. – Включение родителей в деятельность Учреждения как значимых участников оздоровительного процесса. – Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций. |
| 3. Правовое | <ul style="list-style-type: none"> – Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы по здоровьесбережению: – ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья. |

| | |
|--------------------------------------|---|
| <p>4. Аналитико-экспертное</p> | <ul style="list-style-type: none"> – 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. |
| <p>5. Информационно-методическое</p> | <ul style="list-style-type: none"> – 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. |
| <p>6. Диагностическое</p> | <ul style="list-style-type: none"> – 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. |

| | |
|--|---|
| <p>7. Социально-педагогической адаптации</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям Учреждения. – 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. |
| <p>8. Координационное</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями МО. – Взаимодействие Учреждения с семьёй по вопросам укрепления Здоровья детей. – Использование в оздоровительной работе Учреждения перспективных форм социального партнерства. |

**Мероприятия по реализации основных направлений в
здоровье сберегающей деятельности Учреждения на период 2022-2025 гг.**

| № п/п | Мероприятия | Срок | Ответственный |
|---|--|------------------|--|
| <p>I. Организационное направление Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства</p> | | | |
| 1. | Разработка целевой программы по здоровьесбережению | сентябрь 2022 | Заведующий, заместитель заведующего по ВМР |
| 2. | Разработка общеобразовательной программы | июль-август 2022 | заместитель заведующего по ВМР |
| 3. | Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения | постоянно | заместитель заведующего по ВМР |
| 4. | <p>Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно- дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий – организация повышения квалификации участников здоровьесбережения; – организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению; – обеспечение Учреждения медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда | постоянно | Заведующий, заместитель заведующего по ВМР |

| | | | |
|-----|---|-------------------|--|
| 5. | <p>Осуществление в практике Учреждения системно-синергетического подхода к управлению здоровьесбережением:</p> <ul style="list-style-type: none"> – описание стратегии работы по здоровьесбережению в Учреждении; – разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения; – разработка положения о службе здоровьесбережения Учреждении; – организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса; – отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения; – контроль системы здоровьесбережения. | 2022-2025г.г. | Администрация |
| 6. | Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия) | в течение периода | заместитель заведующего по ВМР |
| 7. | Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования с детьми | 2022-2025 гг. | заместитель заведующего по ВМР |
| 8. | Собеседование с педагогами и специалистами оборганизации охранительного режима в группах | постоянно | заместитель заведующего по ВМР |
| 9. | Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования | 2022-2025 гг. | заместитель заведующего по ВМР |
| 10. | <p>Организация работы по физической культуре для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре; – создание видеоряда занятий с показом коррекционной работы с детьми; – создание дидактического и методического комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре | постоянно | Инструктор по ФК |
| 11. | Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников | 2022 г. | заместитель заведующего по ВМР |
| 12. | Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями | 2022 г. | Заведующий, заместитель заведующего по ВМР |

| | | | |
|---|---|-------------------------|--|
| 13. | Реализация индивидуализированной программы «Приобщение детей к народной культуре средствами музыкального фольклора» | в течение периода | Музыкальный руководитель |
| II. Диагностическое направление | | | |
| 1. | Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей | в течение всего периода | Специалисты |
| 2. | Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни | ежегодно | заместитель заведующего по ВМР |
| 3. | Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей. | в течение всего периода | Педагоги |
| 4. | Работа с детьми в адаптационный период | в течение всего периода | Воспитатели |
| 5. | Социальный анализ семей воспитанников Учреждения, оформление социальных паспортов. | 2024 г. | заместитель заведующего по ВМР |
| 6. | Мониторинг успеваемости выпускников Учреждения на начальном этапе обучения за последние 3 года | ежегодно | заместитель заведующего по ВМР |
| 7. | Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: <ul style="list-style-type: none"> – проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе; – анализ профессионального роста педагогов. | ежегодно | Заведующий, заместитель заведующего по ВМР |
| 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 | заместитель заведующего по ВМР |
| 2. | Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования | в течение всего периода | заместитель заведующего по ВМР |
| 3. | Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста | 2022-2025г.г. | заместитель заведующего по ВМР |
| 4. | Семинар «Здоровье детей – наше будущее» | 2023 г. | заместитель заведующего по ВМР |
| 5. | Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников» | 2022г. | Заведующий, заместитель заведующего по ВМР |

| | | | |
|-----|---|---------|--|
| 6. | Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия» | 2022г. | Музыкальный руководитель |
| 7. | Консультация «Культурный ребёнок—здоровый ребёнок» | 2023 г. | заместитель заведующего по ВМР |
| 8. | Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка» | 2024 г. | Заведующий |
| 9. | Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке» | 2024 г. | Инструктор по ФК |
| 10. | Консультация «Лечебные подвижные игры» | 2025 г. | Инструктор по ФК |
| 11. | Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий» | 2024 г. | Инструктор по ФК |
| 12. | Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером» | 2023г. | Заведующий, заместитель заведующего по ВМР |
| 13. | Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании» | 2022 г. | Медсестра |
| 14. | Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс». Сборник материалов. | 2023г. | Заведующий |
| 15. | Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни. | 2022 г. | заместитель заведующего по ВМР |
| 16. | Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды— творческий отчёт | 2024 г. | Заведующий |

IV. Просветительское направление

Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения

| | | | |
|----|---|---------------|--------------------------------|
| 1. | Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках, на сайте Учреждении | Ежегодно | заместитель заведующего по ВМР |
| 2. | Консультация «Художественная литература—средство обогащения нравственного здоровья детей» | 2023-2024 гг. | заместитель заведующего по ВМР |
| 3. | Советы инструктора физкультуры «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей» | 2023г. | инструктор по ФК |
| 4. | Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях» | 2022-2024гг. | музыкальный руководитель |
| 5. | Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней | ежегодно | медсестра |
| 6. | Конкурс «Лучший уголок здоровья» | 2022г. | заместитель заведующего по ВМР |

| | | | |
|-----|---|-------------------------|---|
| 7. | Консультация «Средства укрепления иммунитета» | 2022г. | медсестра |
| 8. | Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки» | 2022-2025гг. | Воспитатели |
| 9. | Практические рекомендации для родителей ЧБД | постоянно | медсестра |
| 10. | Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка) | 2023г. | Заведующий |
| 11. | Фотовыставка «Мы растём здоровыми!» | 2022-2024гг. | медсестра |
| 12. | Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни | в течение всего периода | заместитель заведующего по ВМР |
| 13. | Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения | в течение всего периода | педагоги |
| 14. | Музыкально – оздоровительное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух» | 2022-2023гг. | Музыкальный руководитель, инструктор по ФК |
| 15. | Тематические занятия по ПДД | ежемесячно. | воспитатель |
| 16. | Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!» | 2022-2023гг. | воспитатель, заместитель заведующего по ВМР |
| 17. | Конкурс стенгазет «Как я занимаюсь спортом». | 2022-2023гг. | заместитель заведующего по ВМР |
| 18. | Комплексное игровое занятие «Будь здоровым с детства!» | 2023-2024гг. | Специалисты |

VI. Координационное направление
Управление здоровьесбережением в Учреждении,
взаимодействие с социальными институтами детства

| | | | |
|----|--|---|--|
| 1. | Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения | Ежегодно | Заведующий |
| 2. | Контроль процесса здоровьесбережения: <ul style="list-style-type: none"> – совещания; – собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости; – анализ состояния заболеваемости; – проведение рейдов по санитарно-гигиеническому состоянию помещений Учреждения; – организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к занятиям; | 1 раз в квартал 1 раз в полугодие 3 раза в год 1 раз в месяц 2 раза в квартал | Заведующий, заместитель заведующего по ВМР |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – организация тематического контроля состояния здоровьесбережения; – анализ тестирования детей по физическому воспитанию, – организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий | <p>ежегодно</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежемесячно</p> | |
| 3. | <p>Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения:</p> <p>составление сетки занятий в</p> <ul style="list-style-type: none"> – соответствии с требованиями САНПиН; – разработка режима работы секций и кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения; – экспертиза программ дополнительного образования. | постоянно | заместитель заведующего по ВМР |
| 4. | <p>Установление взаимосвязи с детской поликлиникой:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, районных конференциях, семинарах | согласно плану | Заведующий |
| 6. | <p>Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 - 2024гг. | Заведующий, заместитель заведующего по ВМР |
| VII. Правовое направление | | | |
| 1. | Ознакомление с нормативно - правовой базой, регламентирующей деятельность Учреждения по защите здоровья детей | 2022г. | Заведующий |
| 2. | Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность Учреждения. | 2022г. | Заведующий |

МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Мониторинг здоровья детей

Цель: Выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровье» на определенном этапе.

Критерием эффективности оздоровительной работы Учреждения служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Без информации о ходе промежуточных результатах, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен.

Данные по заболеваемости, по группам здоровья, по уровню сформированности физических качеств, по адаптации детей к условиям Учреждения систематизируются, что позволяет проводить анализ здоровья дошкольников, обозначать основные проблемы и определять основные направления деятельности с учетом подхода к развитию каждого ребенка. Все данные ведутся медицинским работником и хранятся в медицинском кабинете.

Задачи мониторинга здоровья:

- определить группу здоровья ребенка и уровень физической подготовленности;
- выявить и оценить положительные и отрицательные тенденции изменения здоровья ребенка;
- разработать рекомендации по созданию условий, стимулирующих здоровьесбережение и физическое развитие воспитанников.

Методы изучения состояния здоровья дошкольников: медицинское обследование, наблюдение, проведение контрольных срезов, анализ и самоанализ, посещение занятий, опрос родителей.

Данные заносятся в таблицы:

| НАЗВАНИЕ | МЕСЯЦЫ | | | | | | | | |
|--|-----------|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 01 | 03 | 04 | 05 |
| Антропометрические измерения | м/с В | | | | | | | | м/с В |
| Определение группы здоровья и физкультурной группы каждого ребенка | врач В | | | | | | | | врач В |

| | | | | | | | | | |
|--|---------|--|--|--|---|--|--|--|----|
| Распределение всех детей по группам здоровья и динамика перехода из одной группы здоровья в другую | Вр В | | | | | | | | Вр |
| Анализ заболеваемости и посещаемости (за 1 и 2 полугодие учебного года) | | | | | 3 | | | | 3 |
| «Индекс заболеваемости» | | | | | 3 | | | | 3 |

Условные обозначения:

- 3 – заведующий, М/с – медсестра Учреждения, В – воспитатель, Вр – врач ДГБ

| Ф. И. ребенка | Начало года | | | | Конец года | | | |
|---------------|-------------|-----|-----------------|--------------|------------|-----|-----------------|--------------|
| | рост | вес | группа здоровья | физк. группа | рост | вес | группа здоровья | физк. группа |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ

| Год | Всего детей в Учреждении | Группы здоровья (отмечается количество детей и % от общего числа детей в Учреждении) | | | |
|-----|--------------------------|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | 1 группа здоровья | 2 группа здоровья | 3 группа здоровья | 4 группа здоровья |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ

| Год | Количество детей | Всего случаев | Пропущено дней по болезни |
|--------------|------------------|---------------|---------------------------|
| 1 полугодие | | | |
| 2 полугодие | | | |
| Итого | | | |

АНАЛИЗ ПОСЕЩАЕМОСТИ ДЕТЕЙ

| Год | Число дней, проведенных детьми в Учреждении | Число дней, пропущенных детьми | Из них: Пропущено по болезни | Пропущено по другим причинам |
|---------------|---|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | всего | всего | всего | всего |
| 1 пол. | | | | |
| 2 пол. | | | | |
| Итого | | | | |

Уровень и структура инфекционных заболеваний

| Заболевания | Годы | | | | | | Средний показатель |
|--------------------|------|------|------|------|------|------|--------------------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 | |
| Дизентерия | | | | | | | |
| ОКИ | | | | | | | |
| Ветряная оспа | | | | | | | |
| Скарлатина | | | | | | | |
| Ангина | | | | | | | |
| Грипп | | | | | | | |
| ОРВИ | | | | | | | |
| Прочие заболевания | | | | | | | |

Выявление патологии в отклонении здоровья детей

(указывается количество детей)

| Виды патологии | Годы | | | | | |
|-----------------------------|------|------|------|------|------|------|
| | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 |
| Часто болеющие дети | | | | | | |
| Опорно-двигательный аппарат | | | | | | |
| Снижение остроты зрения | | | | | | |
| Снижение остроты слуха | | | | | | |
| Нарушение речи | | | | | | |
| ЗПР | | | | | | |
| Умственное отклонение | | | | | | |
| Травмы | | | | | | |

«ИНДЕКС ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ» ДЕТЕЙ

ЗА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД

| | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| Сентябрь | | | | | | |
| Октябрь | | | | | | |
| Ноябрь | | | | | | |
| Декабрь | | | | | | |
| Январь | | | | | | |
| Февраль | | | | | | |
| Март | | | | | | |
| Апрель | | | | | | |
| Май | | | | | | |

Формула расчета индекса заболеваемости:

$\frac{\text{Количество дней, пропущенных по болезни за месяц}}{\text{Количество детодней за месяц (по таблице посещаемости)}} \times 100\%$

Количество детодней за месяц (по таблице посещаемости)

РЕЗУЛЬТАТЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ

Воспитатель _____

| № п\п | Фамилия, имя ребенка | Дата рождения | Дата поступления | Дата окончания адаптации | Количество дней адаптации | Примечание |
|-------|----------------------|---------------|------------------|--------------------------|---------------------------|------------|
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |

Краткие выводы, рекомендации родителям _____

Показатели физической подготовленности

| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 |
|-------|----------------------|------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|--|--------------------------------|
| | | Прыжок в длину с места (см). | Бег 10-30м (с). | Челночный бег 3*10 | Наклон вперед сидя (см). | Поднимание туловища за 30-60 сек. (кол. раз) | Подтягивание в висе (кол. раз) |
| | | норма | норма | норма | норма | норма | норма |
| | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | |

Динамика физической подготовленности детей

| Учебный год | % детей с высоким уровнем физической подготовленности | |
|-------------|---|------------|
| | начало года | конец года |
| | | |

**Таблица тематического контроля
«Охрана жизни и здоровья детей».**

Цель: определить, насколько эффективна воспитательно-образовательная работа по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, выяснить причины и факторы, определяющие качество педагогической работы с детьми по развитию двигательных навыков.

| № п/п | Направление работы | Предлагаемые рабочие материалы |
|----------|--|---|
| 1. | Обследование уровня развития детей | <ul style="list-style-type: none"> - схемы обследования детей младшего и старшего дошкольного возраста; - карта анализа занятия (с точки зрения оценки деятельности детей) |
| 2. | Оценка профессиональных умений воспитателя | <ul style="list-style-type: none"> - оценочный лист «Работа педагога по физическому воспитанию»; - вопросник для оценки профессионализма воспитателя; - карта анализа самообразования воспитателя; - карта анализа занятия. |
| 3. | Оценка создания условий - в группе; - на участке; - в спортивном зале | <ul style="list-style-type: none"> - оценочный лист «Создание условий (с точки зрения компетентности педагогов при её создании) - оценочный лист «Создание условий для развития двигательной активности детей в разных возрастных группах детского сада» - оценочный лист «Оснащение спортивного зала» |
| 4. | Оценка планирования работы | -анализ планирования воспитательно - образовательной работы |
| 5. | Оценка форм взаимодействия с родителями по данной проблеме | <ul style="list-style-type: none"> - анкета для родителей «Физкультура в Вашей семье»; - выводы по результатам анкетирования; - карта анализа наглядной информации для родителей. |

Приложение №4

Система физкультурно-оздоровительной работы в Учреждении

Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка и психофизического развития ребенка. Задачи по охране жизни и здоровья детей, их физического развития являются основными в Учреждении. Педагогический коллектив и медицинский персонал детского сада используют для этого все имеющиеся у нас для этого условия: бассейн, спортивный зал, спортивная площадка на улице, сухой бассейн, бактерицидные лампы в группах.

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

| № | Наименование имущества | Кол-во, шт. |
|-----|--|-------------|
| 1. | С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года» 88 стр. | 1 |
| 2. | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 3-4 года» 2020 г. 38 стр. | 1 |
| 3. | О.Б. Козина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей» 2018 г. 91 стр. | 1 |
| 4. | С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» 2017г. 95 стр. | 1 |
| 5. | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 4-5 лет» 2020 г. 39 стр. | 1 |
| 6. | С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет» 2017 г. 95 стр. | 1 |
| 7. | О.Б. Козина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей» 2018 г. 189 стр. | 1 |
| 8. | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 5-6 лет» 2020 г. 42 стр. | 1 |
| 9. | Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду 5-6 лет» 2016 г. 153 стр. | 1 |
| 10. | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 6-7 лет» 2020 г. 42 стр. | 1 |
| 11. | Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми» 2020 г. 164 стр. | 1 |

Детский сад принимает участие в ежегодных городских спортивных мероприятиях - День здоровья, «Весёлые старты», лыжные соревнования, «Мама, папа, я – спортивная семья».

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы
2022 – 2025 гг**

| Вид деятельности | Форма работы | Сроки проведения |
|---|--|--|
| 1 блок. Работа с детьми | | |
| Утренняя гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно –игровая -игровая -традиционная -корректирующая -музыкально - ритмическая | Ежедневно |
| Физкультурные занятия | <ul style="list-style-type: none"> - традиционные -сюжетно – игровые -тренировочные -игровые -контрольно - проверочные | 2 раза в неделю в течение года |
| Двигательная разминка | <ul style="list-style-type: none"> - 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 занятия на свежем воздухе | <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры -народные игры -физические упражнения - оздоровительный бег | Раз в неделю в течение года |
| Адаптированные здоровьесберегающие методики | <ul style="list-style-type: none"> -бодрящая и корректирующая гимнастики после сна -закаливающие процедуры -дыхательная гимнастика -тренажеры 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 | | |
| 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 | -совместная подготовка к праздникам и | В течение года |

| | | |
|---|--|----------------|
| руководитель | 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 | |
| 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 медицинской сестрой | | |
| Детская поликлиника | - профилактический осмотр детей узкими специалистами | 1 раз в год |

Сохранение и укрепление здоровья детей в Учреждении является одной из основных и приоритетных задач.

Она остается актуальной из года в год, поскольку здоровье детей оставляет желать лучшего. Зная, что основным средством развития здоровья человека является движение, в детском саду много внимания уделяется **развитию двигательной активности:**

- составлена модель оптимального двигательного режима в течение дня;
- проводится ежедневная гимнастика после сна;
- организуются двигательные оздоровительные моменты на ООД (физминутки, упражнения на мелкую моторику рук, упражнения на снятие напряженности и усталости;
- организован активный отдых детей (Дни здоровья, спортивные развлечения).

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами как:

- ✓ полноценное питание детей;

- ✓ закаливающие процедуры;
- ✓ развитие движений;
- ✓ гигиена режима.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий организация здоровье сберегающей среды в Учреждении обеспечение благоприятного течения адаптации детей выполнение санитарно- гигиенического режима.
2. Организационно-методическое и педагогическое направление
 - ✓ пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
 - ✓ изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
 - ✓ систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
 - ✓ определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3. Физкультурно – оздоровительное направление:
решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
4. Профилактическое направление:
 - проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
 - предупреждение острых заболеваний
 - проведение Дней профилактики (ежемесячно)