|  |  |
| --- | --- |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №2 пгт. КИРОВСКИЙ КИРОВСКОГО РАЙОНА» | |
| **ПРИНЯТО:**  На заседании педагогического совета  МБДОУ «Д/С №2 пгт. Кировский  Протокол № \_ от \_\_\_\_2022 г. | **УТВЕРЖДЕНО:**  приказом заведующего  МБДОУ «Д/С №2 пгт. Кировский  № «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |

**ПРОГРАММА**

**«Здоровье»  
по здоровьесберегающей деятельности**

# В муниципальном дошкольном образовательном учреждении детском саду

# № 2 пгт. Кировский Кировского района»

# на 2022 -2024 гг.

Составители:

Заведующий Дзюбек-Эстрин Г.В.

Старший воспитатель Нестерова И.Г.

Воспитатель

# пгт. Кировский

# 2022 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Стр. |
| 1. | **Пояснительная записка** | 4 |
| 1.1 | Цели и задачи программы | 5 |
| 1.2 | Законодательно-нормативное обеспечение программы | 6 |
| 1.3 | Объекты программы | 6 |
| 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** | 7 |
| 2.1 | Работа с детьми | 9 |
| 2.1.1 | Полноценное питание | 9 |
| 2.1.2 | Система эффективного закаливания | 9 |
| 2.1.3 | Организация рациональной двигательной активности | 12 |
| 2.1.4 | Создание условий организации оздоровительных режимов для детей | 17 |
| 2.1.5. | Создание представлений о здоровом образе жизни | 20 |
| 2.1.6. | Лечебно-профилактическая работа | 22 |
| 2.1.7. | Летняя оздоровительная работа | 22 |
| 2.2. | Работа с педагогами | 22 |
| 2.3 | Работа с родителями | 24 |
| 2.4 | Ожидаемые результаты реализации программы | 26 |
| 3. | **Укрепление материально- технической базы** | 27 |
| 4. | **Кадровое обеспечение** | 28 |
| 4.1 | Социальный эффект от реализации программы | 29 |
| 5. | **Приложения** | 30 |
| 5.1 | Основные направления программы по здоровьесбережению | 31 |
| 5.2 | Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности | 33 |
| 5.3 | Таблицы фиксации мониторинга здоровья воспитанников по ДО и группе | 41 |
| 5.4 | **.**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы | 49 |

Программа "Здоровье" по здоровьесберегающей деятельности Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №2 пгт. Кировский (далее – Программа «Здоровье») разработана коллективом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №2 пгт. Кировский (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.

# 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 дошкольного учреждения детского сад №2 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 «Здоровье» 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).

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровье», 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 «Здоровье» 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.

# 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.

# 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»(ЗарегистрировановМинюстеРФ14ноября2013г.

№ 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 на детей дошкольного возраста в организованных фор- мах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000г.
* Устав МБДОУ «Д/С №2 пгт.Кировский.

# Объекты программы:

* Дети Учреждении;
* Педагогический коллектив;
* Родители (законные представители) детей, посещающих Учреждении.

# 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).

# 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.

# Временные рамки и основные этапы реализации программы.

1. **этап. 2021-2022гг.** –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.

1. **этап. 2022-2023 гг.** –основной.

Реализация основных направлений деятельности Учреждения по здоровьесбережению.

1. **этап. 2023-2024 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.

# 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; * мытье 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. |

* + 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. |

# Система эффективного закаливания.

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

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, стопотерапия, мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, полоскание рта после каждой еды, утренняя гимнастика (в теплый период на свежем воздухе) в течение года, оздоровительный бег (старшие, подготовительные группы), одно физкультурное занятие на улице (в зимний период), организация прогулки, утренний прием детей на улице в теплое время года, солнечные ванны.

**Схема закаливания детей (по системе М.Д. Маханевой)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Прогулка2 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 |
| Хождение босиком  по профилактической дорожке | 18-20\*С  5 мин. | 20\*С  5 мин. | 16-18\*С  5 мин. | 18\*С  5 мин. | 16-18\*С  5 мин. | 18\*С  5 мин. | 16-18\*С  5 мин. | 18\*С  5 мин. |
| Обширное обливание  (лицо, шея, кисти рук) | 30-28\*С | 30\*С | 28-26\*С | 28\*С | 28-26\*С | 28\*С | 25-24\*С | 25\*С |
| Полоскание полости рта | - | | 28\*С | 28\*С | 28\*С | 28\*С | 28\*С | 28\*С |  |
| Закрытый плавательный бассейн | - | | вода 26-34\*С | вода 26-34\*С  сокращается время | вода 26-34\*С | вода 26-34\*С  сокращается время | вода 26-34\*С | вода 26-34\*С  сокращается время |
| 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 |
| Прогулка2 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  2-5мин. | 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. |
| Обширное обливание  (лицо, шея, кисти рук) | 30-28\*С | 30\*С | 28-26\*С | 28\*С | 28-26\*С | 28\*С | 25-24\*С | 25\*С |
| Полоскание полости рта | - | - | 28\*С | 28\*С | 28\*С | 28\*С | 25\*С | 25\*С |
| Закрытый плавательный бассейн | - | - | вода 26-34\*С | вода 26-34\*С  сокращается время | вода 26-34\*С | вода 26-34\*С  сокращается время | вода 26-34\*С | вода 26-34\*С  сокращается время |
| 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 |
| Прогулка2 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 |
| Хождение босиком  по профилактической дорожке | 23\*С  2-25 мин. | 23\*С  2-15 мин. | 23\*С  2-30 мин. | 23\*С  2-20 мин. | 22\*С  2-30 мин. | 22\*С  2-20 мин. | 22\*С  2-30 мин. | 22\*С  2-25 мин. |
| Обширное обливание  (лицо, шея, кисти рук) | 30-28\*С | 30\*С | 28-26\*С | 28\*С | 28-26\*С | 28\*С | 25-24\*С | 25\*С |
| 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.

* + 1. **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 | * физическая нагрузка адекватна возрасту, полу   ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;   * сочетание двигательной активности с   общедоступными закаливающими процедурами;   * медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья; |
| 2. | Формы организации физического воспитания | * физические занятия в зале и на спортивной площадке; * туризм (прогулки –походы); * дозированная ходьба; * оздоровительный бег; * физкультминутки; * физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; * утренняя гимнастика; * индивидуальная работа с детьми. |
| 3. | Физкультурные  занятия разнообразны  по форме и  содержанию в зависимости от задач | * традиционные; * игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. * сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.; * Тематические занятия: «Осень в гости к нам при- шла»;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 | 1разв 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 | 10мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин | |
| Подвижные игры | Ежедневно не менее 3 раз в день | | | | | | |
| 3-5 мин | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин | 15-20 мин | |
| Спортивные игры, упражнения |  |  |  | Целенаправленное обучение на каждой прогулке | | | |
| Физические 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 занятии) | 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 | 15мин | | 15 мин |
| Занятия в бассейне | - | - | 1 раз в неделю  15 мин | 1 раз в неделю  20 мин | 1 раз в неделю  25мин | | 1разв неделю  30 мин |
| Инд и подгрупповая работа по развитию движений |  | Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки | | | | | |
| 3-5 мин. | 3-5 мин | 5-7 мин | 7-10 мин | 10 мин | | 15 мин |
| **3. Активный отдых** | | | | | | | |
| Физкультурный досуг |  | 1 раз в месяц | | | | | |
|  | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 40 мин | | 40 мин |
| Физкультурный праздник | - | 1-2 раза в год | | | | | |
|  |  |  | 40 мин | 50 мин | | 60 мин |
| День здоровья | - | 2 раза в год (сентябрь /май) | | | | | |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | | | | | | | |
| Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования | Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке  Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей | | | | | | |
| Самостоятельная физическая активность в помещении | Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении  Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей | | | | | | |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке | Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке  Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей | | | | | | |

Организации физического воспитания направлена на улучшение здоровья и физического развития, 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

# Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи

(четырехразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады:

оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

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

**Примерный режим дня**

**Холодный период года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимный момент | Группы раннего возраста | | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|  | **1-2 года** | **2-3 года** | **3-4 года** | **4-5 года** | **5-6 года** | **6-7 года** |
| Подъем, утренний туалет | 6.00-7.30 | 6.00-7.30 | 6.00-7.30 | 6.00-7.30 | 6.00-7.30 | 6.00-7.30 |
| Прием детей, осмотр, термометрия, свободная деятельность, игры, общение | 6.00-8.00 | 6.00-8.00 | 6.00-8.00 | 6.00-8.00 | 6.00-8.00 | 6.00-8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.00-8.10  10 мин | 8.00-8.10  10 мин | 8.00-8.10  10 мин | 8.10-8.20  10 мин | 8.20-8.30  10 мин | 8.30-8.40  10 мин |
| 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 (ООД) | - | - | 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, уход детей домой | 16.30-18.00  1 час 30 мин | 16.30-18.00  1 час 30 мин | 16.30-18.00  1 час 30 мин | 16.30-18.00  1 час 30 мин | 16.30-18.00  1 час 30 мин | 16.30-18.00  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** | **3-4 года** | **4-5 года** | **5-6 года** | **6-7 года** |
| Подъем, утренний туалет | 6.00-7.30 | 6.00-7.30 | 6.00-7.30 | 6.00-7.30 | 6.00-7.30 | 6.00-7.30 |
| Прием детей, свободная деятельность (на улице) | 6.00-8.00 | 6.00-8.00 | 6.00-8.00 | 6.00-8.00 | 6.00-8.00 | 6.00-8.00 |
| Утренняя гимнастика (на улице) | 8.00-8.10 | 8.00-8.10 | 8.00-8.10 | 8.00-8.10 | 8.00-8.10 | 8.00-8.10 |
| Возвращение с прогулки. Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство | 8.10-8.50 | 8.10-8.50 | 8.10-8.50 | 8.10-8.50 | 8.10-8.50 | 8.10-8.50 |
| 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 | 16.00-18.00 | 16.00-18.00 | 16.00-18.00 | 16.00-18.00 | 16.00-18.00 | 16.00-18.00 |
| **Дома рекомендовано**: Прогулка | 18.00-19.30 | 18.00-19.40 | 18.00-19.40 | 18.00-19.40 | 18.00-19.40 | 18.00-19.40 |
| Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.30-20.30 | 19.40-20.30 | 19.40-20.30 | 19.40-20.30 | 19.40-20.30 | 19.40-20.30 |
| Укладывание, ночной сон | 20.30-6.00 | 20.30-6.00 | 20.30-6.00 | 20.30-6.00 | 20.30-6.00 | 20.30-6.00 |

Эффективному решению задачи сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития способствует реализация системы физкультурно-оздоровительной работы.

# Создание представлений о здоровом образе жизни.

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

***направлениям:***

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

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы

***необходимые условия***:

* сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
* отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся

отношения в коллективе;

* развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей,

педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;

* в группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
* эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп. проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Зимняя Олимпиада», «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;
* снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
* появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник –актёр;
* большая роль в псих коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка(успокаивает).

# 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.

## 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.

# Работа с педагогами.

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

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

## Организационные методические мероприятия:

* Знакомство и внедрение в практику работы 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 личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
* Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
* Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
* Беседы, валеологические занятия.

# Работа с родителями.

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

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

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

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – 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.

1. 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 вновь прибывших.
* Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
* Совместные занятия для детей и родителей.
* Круглые столы с привлечением специалистов детского сада ( инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
* Организация совместных дел.

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

* структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
* основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость,

ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);

* стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
* социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном

процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;

* воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры,

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

## Методы, используемые педагогами в работе:

* + Анкета для родителей.
  + Беседы с родителями.
  + Беседы с ребёнком.
  + Наблюдение за ребёнком.
  + Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
  + Посещение семьи ребёнка.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с

родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома. 10.Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей. 11.Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
10. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
11. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка 14.План работы с родителями на ближайшие 3года.
12. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья»,

туристических походов, праздников, субботников.

1. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
2. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений

«Что умею сам – научу детей».

1. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
2. 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. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
3. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
4. Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
5. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
6. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
7. Повышение квалификации педагогов детского сада.
8. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной

активности.

# Укрепление материально – технической базы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Ответственный |
| 1. | ***Приобретение необходимого оборудования:***   1. Для медицинского блока (шкаф медицинский, кушетка медицинская, весы напольные, столики медицинские); 2. Для пищеблока (картофелечистка, овощерезка, мясорубка, столы разделочные, шкаф жарочный и т.д.); 3. Для Физкультурного зала спортивного (мячи, спортивные маты, наклонные доски, ребристые доски, сухой бассейн, массажные коврики и дорожки, лесенки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком); 4. Для музыкального зала детские музыкальные инструменты; 5. Для детских площадок (игровое спортивное оборудование: горки, домики, лесенки, песочницы, качалки); 6. Для групповых помещений мебель (стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек, игровое оборудование) | Заведующая  старший воспитатель |
| 2. | Осуществление ремонта   1. косметический ремонт | Заведующий  старший воспитатель, заведующий хозяйством |
| 3. | Оборудование помещений:   1. Оформление уголка ОБЖ. | Заведующий  старший воспитатель |
| 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) | Заведующий хозяйством |

* 1. **Кадровое обеспечение программы «Здоровье».**

## Заведующий Учреждения:

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

## Старший воспитатель:

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

## Заведующий хозяйством:

* + 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, учителя-логопеды, учитель-дефектолог

* + 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

# 4.1Социальный 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.

# Приложение № 1

**к Программе «Здоровье»  
по здоровьесберегающей деятельности**

# .

## Основные направления программы по здоровьесбережению.

|  |  |
| --- | --- |
| Направления  программы | Содержание деятельности |
| 1. Организационное | * 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. * Наращивание материально-технической базы Учреждении для   внедрения и реализации Программы по здоровьесбережению.   * Корректировка Программы по здоровьесбережению на всех этапах реализации. |
| 2.  Просветительское  (образовательное) | * 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 Учреждении как значимых   участников оздоровительного процесса.   * Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций. |
| 3. Правовое | * Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы по здоровьесбережению: * ознакомление с нормативно-правовой базой,   регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья. |
| 4. Аналитико-  экспертное | * Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья   детей, получение оперативной информации.   * Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей. * Анализ-экспертиза результатов реализации Программы   Здоровье сбережения в динамике.   * Своевременное выявление изменений, происходящих в * коррекционно-оздоровительном процессе и факторов,   вызывающих их; предупреждение негативных тенденций.   * Осуществление краткосрочного прогнозирования   здоровьесберегающего процесса.   * Изменение индивидуального образовательного маршрута   ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья. |
| 5.  Информационно-методическое | * Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы по здоровьесбережению. * Повышение информационной культуры педагогических и * медицинских работников, обусловленной общими задачами Программы по здоровьесбережению. * Мониторинг результативности оздоровительной деятельности Учреждении. * Информационное обеспечение родителей по различным   аспектам формирования здорового образа жизни.   * Информирование родителей о результатах проделанной   работы; обмен мнениями об эффективности Программы по  здоровьесбережению.   * Распространение опыта оздоровительной работы. |
| 6.  Диагностическое | * Измерение промежуточных результатов реализации Программы по здоровьесбережению. * Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений инавыков. * Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на   формирование здорового образа жизни.   * Анализ здоровьесберегающей среды в Учреждении. * Выявление групп детей, требующих внимания специалистов. * Выделение из потенциальной «группы риска»реальной   «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей. |
| 7. Социально-  педагогической адаптации | * Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям 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. |
| 8.  Координационное | * 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. |

# Приложение №2

**к Программе «Здоровье»  
по здоровьесберегающей деятельности**

***Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности*** Учреждения ***на период 2022-2024 гг.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Срок | | Ответственный |
| I. Организационное направление  Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания,  организация здоровьесберегающего пространства | | | | |
| 1. | Разработка целевой программы по здоровьесбережению | | январь 2022 | Заведующий  старший воспитатель |
| 2. | Разработка общеобразовательной программы | | июль-август 2022 | Старший воспитатель |
| 3. | Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения | | постоянно | Старший воспитатель |
| 4. | Создание кадровых, психолого- педагогических, учебно-материальных, учебно - дидактических, учебно-методических предпосылок для  осуществления системы работы по здоровьесбере жению:   * определение подходов к содержанию   методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста;   * организация повышения квалификации   участниковздоровьесбережения;   * 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,  старший воспитатель |
| 5. | Осуществление в практике Учреждения системно-  синергетического подхода к управлению здоровьесбережением:   * описание стратегии работы по   здоровьесбережению в Учреждении;   * разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения; * разработка положения о службе здоровьесбе- режения Учреждении; * организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса; * отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения; * контроль системы здоровьесбережения. | | 2022-2024г.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 | Старший воспитатель |
| 7. | Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования с детьми | | 2022-2024  гг. | Старший воспитатель |
| 8. | Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах | | Постоянно | Старший воспитатель |
| 9. | Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования | | 2022-2024  гг. | Старший воспитатель |
| 10. | Организация работы по физической культуре для детей:   * 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. | Старший воспитатель |
| 12. | Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями | | 2022 г. | Заведующий, Старший воспитатель, |
| 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 | Старший воспитатель |
| 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. | Старший воспитатель |
| 6. | Мониторинг успеваемости выпускников Учреждении наначальном этапе обучения за последние 3 года | | Ежегодно | Старший воспитатель |
| 7. | Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности:   * проведение анкетирования педагогов по проблемам вработе; * анализ профессионального роста * педагогов. | | Ежегодно | Заведующий, старший воспитатель |
| 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 | | Старший воспитатель |
| 2. | Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования | В течение  всего периода | | Старший воспитатель |
| 3. | Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста | 2022-  2024г.г. | | Старший воспитатель |
| 4. | Семинар «Здоровье детей – наше будущее» | 2022 г. | | Старший воспитатель |
| 5. | Медико-педагогическое совещание на тему:  «Пути оптимизации здоровья дошкольников» | 2022г. | | Заведующий  старший воспитатель |
| 6. | Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия» | 2021г. | | Музыкальный  руководитель |
| 7. | Консультация «Культурный ребёнок–здоровый  ребёнок» | 2022 г. | | Старший воспитатель |
| 8. | Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка» | 2023 г. | | Заведующий |
| 9. | Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке» | 2023 г. | | Инструктор по  ФК |
| 10. | Консультация «Лечебные подвижные игры» | 2024 г. | | Инструктор по  ФК |
| 11. | Рекомендации «Комплекс мер для снятия  статического напряжения во время занятий» | 2023 г. | | Инструктор по  ФК |
| 12. | Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка  условия общения с компьютером» | 2022г. | | Заведующий, старший воспитатель |
| 13. | Рекомендации по рациональному питанию  детей «Разговор о правильном питании» | 2021 г. | | Медсестра |
| 14. | Семинар-практикум «Внедрение методов и  приёмов здоровьесбережения в учебно- воспитательный процесс». Сборник материалов. | 2022г. | | Заведующий |
| 15. | Выставка методической литературы,  пособий, конспектов по работе с детьми и  родителями по формированию здорового образа жизни. | 2022 г. | | Старший воспитатель |
| 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 | | Старший воспитатель |
| 2. | Консультация «Художественная литература– средство обогащения нравственного здоровья детей» | 2021-2022  гг. | | Старший воспитатель |
| 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» | 2022-2023гг. | | Музыкальный  руководитель |
| 5. | Информационные плакаты и бюллетени по  профилактике и лечению детских болезней | Ежегодно | | Медсестра |
| 6. | Конкурс «Лучший уголок здоровья» | 2022г. | | Старший воспитатель |
| 7. | Консультация «Средства укрепления  иммунитета» | 2022г. | | Медсестра |
| 8. | Групповые родительские собрания  «Здоровье с детства», «Вредные привычки» | 2022-2024гг. | | 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 пери- ода | | Старший воспитатель |
| 13. | Размещение в СМИ печатных материалов  по вопросам здоровьесбережения | В течение  всего пери- ода | | Педагоги |
| 14. | Музыкально – оздоровительное развлечение «В  здоровом теле – здоровый дух» | 2022-2023гг. | | Музыкальный  руководитель, инструктор по ФК |
| 15. | Тематическое занятие по ПДД | 2022-2023гг. | | Воспитатель |
| 16. | Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!» | 2022-2023гг. | | Воспитатель, Старший воспитатель |
| 17. | Конкурс стенгазет «Как я занимаюсь спортом». | 2021-2022гг. | | Старший воспитатель |
| 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:   * совещания; * собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости; * анализ состояния заболеваемости; * проведение рейдов по санитарно- гигиеническому состоянию помещений Учреждения; * организация персонального предупреди- тельного 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, старший воспитатель, |
|  | * организация тематического контроля состояния здоровьесбережения; * анализ тестирования детей по физическому воспитанию, * организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий | ежегодно  2 раза в год  ежемесячно | |  |
| 3. | Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения:  составление сетки занятий в   * соответствии с требованиями САНПиН; * разработка режима работы секций и   кружков в соответствии с требованиями  здоровьесбережения;   * экспертиза программ дополнительного   образования. | Постоянно | | Старший воспитатель |
| 4. | Установление взаимосвязи с детской  поликлиникой:   * выявление детей с патологиями; * консультирование родителей детей; * ведение листов здоровья; * выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима | В течение всего  периода | | Медсестра |
| 5. | Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах | Согласно плану | | Заведующий |
| 6. | Разработка мер по уменьшению риска  возникновения заболеваний и травм, связанных с  социальной жизнью детей:   * разработка системы по обучению детей   противопожарной безопасности;   * разработка занятий по обучению детей   правилам дорожного движения;   * разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности; * создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей. | 2023 - 2024гг. | | Заведующий  Старший воспитатель |
| VII. Правовое направление | | | | |
| 1. | Ознакомление с нормативно - правовой базой,  регламентирующей деятельность Учреждения по защите здоровья детей | 2021г. | | Заведующий |
| 2. | Создание локальных актов, регламентирующих  здоровьесберегающую деятельность Учреждения. | 2021г. | | Заведующий |

# 

# Приложение №3

**к Программе «Здоровье»  
по здоровьесберегающей деятельности**

**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.

Составление индивидуального паспорта здоровья позволит увидеть полную картину физического развития каждого ребенка.

**«ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ»**

**ребенка, посещающего** Учреждение

Фамилия\_ \_Имя

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Домашний адрес

Посещает МБДОУ «Д/С №2»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Дата | | Заключение врача |
| Начало  уч. года | Конец  уч.года |
| Рост |  |  |  |
| Масса тела |  |  |  |
| Осмотр: педиатр |  |  |  |
| ортопед-хирург |  |  |  |
| офтальмолог |  |  |  |
| стоматолог |  |  |  |
| логопед |  |  |  |
| АД |  |  |  |
| Оценка физического  развития. Диагноз. |  |  |  |
| Заключение о состоянии  здоровья (гр. здоровья) |  |  |  |
| Рекомендации: | | | |
| Инструктора по ФИЗО |  |  |  |
| Педагога - психолога |  |  |  |

**Физическое развитие и освоение ребенком образовательной области**

Образовательная область «Физическое развитие», диагностируется мониторингом в рамках Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е издание, доп.- М. Мозайка - Синтез, 2020- 368 с. и Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е издание испр. и доп. –М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2015 год -368 с. (так как инновационное издательство программы не отрицает и не заменяет предыдущие варианты Программы, а дополняет и расширяет их.) реализуемой в МАДОУ детского сада № 26 «Антошка».

Эффективность воспитательно – образовательной работы по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, а также адекватность организации здоровьесберегающей предметно - пространственной среды определяется системой фронтального, оперативного и тематического контроля, проводимого согласно годовому плану Учреждения.

Мониторинг позволяет регистрировать состояние и изменения, дает материалы для сравнения, анализа и коррекции педагогического процесса.

В Учреждении разработана схема диагностики и мониторинга здоровья детей, под которой мы понимаем систему слежения за состоянием здоровья воспитанников, подразумевающую многократные наблюдения и сравнения.

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.

**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.

В мониторинге здоровья участвует медсестра (по согласованию). Данные заносим 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) |  |  |  |  | З |  |  |  | З |
| Анализ адаптации детей к условиям Учреждения | В | В | В |  |  |  |  |  |  |
| Диагностика физической подготовленности детей | В |  |  |  |  |  |  |  | В |
| «Индекс заболеваемости» |  |  |  |  | З |  |  |  | З |

Условные обозначения:

* З – заведующая, М/с – медсестра Учреждения, В – воспитатель, Вр – врач ЦРБ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**

**(указывается количество случаев)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заболевания** | **Годы** | | | | | | |
| **2019** | **2020** | **2021** | **2022** | **2023** | **2024** | **В среднем** |
| 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 |  |  |  |  |  |  |

**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 |
|  |  |  |

**«ИНДЕКС ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ» ДЕТЕЙ**

**ЗА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД**

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

Формула расчета индекса заболеваемости:

Количество дней, пропущенных по болезни за месяц х 100%

Количество детодней за месяц (по табелю посещаемости)

**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 | * схемы обследования детей младшего и   старшего дошкольного возраста;   * карта анализа занятия (с точки зрения оценки деятельности детей) |
| 2. | Оценка профессиональных умений воспитателя | * 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 | * оценочный лист «Создание условий (сточки   зрения компетентности педагогов при еѐ 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 | * 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. |
|  | С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года»  88 стр. | **1** |
|  | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 3-4 года» 2020 г. 38 стр. | **1** |
|  | О.Б. Козина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей» 2018 г. 91 стр. | **1** |
|  | С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» 2017 г. 95 стр. | **1** |
|  |  |
|  | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 4-5 лет» 2020 г. 39 стр. | **1** |
|  | С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет» 2017 г. 95 стр. | **1** |
|  | О.Б. Козина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей»  2018 г. 189 стр. | **1** |
|  | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 5-6 лет» 2020 г. 42 стр. | **1** |
|  | Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду 5-6 лет» 2016 г. 153 стр. | **1** |
|  | Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 6-7 лет» 2020 г. 42 стр. | **1** |
|  | Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми» 2020 г.  164 стр. | **1** |
|  | Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. А.А. Чеменеева, Т.В. Столмакова. Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2011 г. 335 с. | 1 |
|  | Занятия в бассейне с дошкольниками М.В. Рыбак Москва «Творческий Центр СФЕРА» 2012 г. 92 | 1 |

Детский сад принимает участие в ежегодных спортивных мероприятиях организуемых Отделом по физкультуре и спорту Администрации района: День здоровья, «Весёлые старты», лыжные соревнования, «Мама, папа, я – спортивная семья».

**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:**

1.Составлена модель оптимального двигательного режима в течение дня;

2.Проводится ежедневная гимнастика после сна;

3.Организуются двигательные оздоровительные моменты на ООД (физминутки, упражнения на мелкую моторику рук, упражнения на снятие напряженности и усталости;

4.Организован активный отдых детей (Дни здоровья, спортивные развлечения, каникулы). 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 здоровьесберегающей 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 профилактики

-проведение Дней профилактики (ежемесячно)

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы** в Учреждении**, направленная на снижение**

**заболеваемости воспитанников МАДОУ № 26 «Антошка»**

**2021 – 2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Форма работы** | | **Сроки проведения** | |
| **1 блок. Работа с детьми** | | | | |
| Утренняя гимнастика | | - сюжетно –игровая  -игровая  -традиционная  -корригирующая  -музыкально - ритмическая | Ежедневно | |
| Физкультурные  занятия | | - традиционные  -сюжетно – игровые  -тренировочные  -игровые  -контрольно - проверочные | 2 раза в неделю в течение года | |
| Двигательная разминка | | - подвижные игры малой и средней подвижности  -игровые упражнения  -произвольные упражнения с физкультурными пособиями  -игры на релаксацию  -физкультминутки  -самостоятельная двигательная деятельность | В течение года во время перерывов между проведением непосредственно – образовательной деятельности и во время проведения | |
| Физкультурные занятия на свежем воздухе | | - подвижные игры  -народные игры  -физические упражнения  - оздоровительный бег | Раз в неделю в течение года | |
| Адаптированные здоровьесберегающие методики | | -бодрящая и корригирующая гимнастики после сна  -закаливающие процедуры  -дыхательная гимнастика  -тренажёры для профилактики нарушения осанки и зрения  -витаминизация  - элементы самомассажа  -релаксация,  -психогимнастики  -вокалотерапия | Ежедневно в течение года | |
| Ежедневная прогулка | |  | 2 раза в день | |
| Проветривание помещений | |  | В соответствии с графиком | |
| Кварцевание помещений | |  | В соответствии с графиком | |
| Влажная уборка помещений | |  | В соответствии с графиком | |
| Мониторинг | | - анализ заболеваемости  -охрана жизни и здоровья | 2 раза в год | |
| **2 блок. Физкультурно – массовые мероприятия** | | | | |
| Физкультурные  досуги и праздники | | - развлечения  -спортивные праздники  -Дни Здоровья  -соревнования между группами | В течение года | |
| **3 блок. Работа с воспитателями** | | | | |
| Формы методической работы | | -консультации  -семинары  -практикумы  -открытые просмотры  -обмен опытом работы  -совместная подготовка спортивных праздников и развлечений  -интегрированные занятия  -разработка и реализация групповых оздоровительных программ | В течение года | |
| **4 блок. Взаимосвязь со специалистами** | | | | |
| Логопед | - обучение детей правильному дыханию  -обучение двигательным упражнениям с речевым сопровождением  -развитие чувства ритма  -развитие мелкой моторики  -координация речи с движениями  - интегрированные занятия с инструктором по физической культуре | | В течение года | |
| Музыкальный руководитель | -совместная подготовка к праздникам и развлечениям  - выступления на мероприятиях  -подбор музыкального сопровождения к комплексам, релаксации и т.д.  -развитие чувства ритма, координации  -обучение танцевальным движениям  - интегрированные занятия с инструктором по физической культуре | | В течение года | |
| **5 блок. Работа с родителями** | | | | |
| Информационный  блок | -оформление информационных стендов  -буклеты, информационные листы, памятки  -фотовыставки  - презентации, медиатека | | | В течение года |
| Методическая   работа | -участие в подготовке и проведении спортивных праздников  -анкетирование  -индивидуальные консультации  -выступления на родительских собраниях  -использование проектного метода | | | В течение года |
| **6 блок. Взаимодействие с учреждениями здравоохранения** | | | | |
| **Ежедневный профилактический осмотр детей медицинской сестрой** | | | | |
| Детская поликлиника | - профилактический осмотр детей узкими специалистами | | 1 раз в год | |