

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 «Рябинушка»

249007, Калужская обл., Боровский р-он, д. Кривское, ул. Центральная, д.49, т. (48438) 6-94-50, 6-95-85

ПРИНЯТО  
Решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Врио заведующего  
МДОУ «Детский сад №2»  
Танина М. С./  
Приказ № 1/2 от 31.08.2023



**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
«БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»**

## Содержание

Паспорт Программы.....	3
Пояснительная записка.....	6
1. Цели, задачи и основные принципы Программ.....	8
2. Основные направления Программы.....	9
3. Этапы реализации Программы.....	12
4. Разделы Программы.....	13
4.1. Работа с детьми.....	13
4.1.1. Полноценное питание.....	14
4.1.2. Система эффективного закаливания.....	14
4.1.3. Организация рациональной двигательной активности.....	18
4.1.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.....	22
4.1.5. Создание представлений о здоровом образе жизни.....	27
4.1.6. Лечебно-профилактическая работа.....	28
4.1.7. Летняя оздоровительная работа.....	28
4.1.8. Формирование культуры безопасности.....	28
4.2. Работа с педагогами.....	29
4.3. Работа с родителями.....	30
4.4. Взаимодействие с социумом.....	32
5. Ожидаемые результаты реализации Программы.....	34
6. Условия реализации Программы.....	35
6.1. Материально-техническая база.....	35
6.2. Кадровое обеспечение Программы.....	35
7. Мониторинг реализации Программы.....	37
8. Социальный эффект от реализации Программы.....	38
Заключение.....	39
Список литературы.....	40

**Паспорт**  
**Программы здоровьесбережения МДОУ «Детский сад №2»**  
**«Быть здоровыми хотим!»**

<b>Наименование программы</b>	Программа здоровьесбережения МДОУ «Детский сад №2» (далее ДОУ)
<b>Основания для разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</li> <li>- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», с изменением, внесённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. №955 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 февраля 2023 г., регистрационный №72264)</li> <li>- Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»</li> <li>- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный №62296), действующим до 1 марта 2027 года.</li> <li>- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11.11.2020, регистрационный №60833), действующим до 1 января 2027 года.</li> <li>- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации</li> </ul>

	<p>18.12.2020, регистрационный №61573), действующим до 1 января 2027 года.</p> <p>- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. №1028 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 г, регистрационный №71847).</p>
<b>Этапы реализации программы</b>	<p>I этап – организационной</p> <p>II этап – основной.</p> <p>III этап – аналитический.</p>
<b>Цель программы</b>	<p>Создание условий для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников ДООУ.</p>
<b>Основные задачи, целевые ориентиры</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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 здоровьесберегающем пространстве ДООУ.</li> <li>2. Развивать способность педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса.</li> <li>3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия семьи и ДООУ, обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.</li> </ol>
<b>Ожидаемые конечные результаты, целевые индикаторы</b>	<p>Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:</p> <p>Пулучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;</p> <p>Пуспешное освоение основной образовательной программы воспитанниками МДООУ;</p> <p>Паktivизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье.</p>

<b>Разработчики программы</b>	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, медицинская сестра
<b>Орган, осуществляющий контроль выполнения программы</b>	Заведующий, старший воспитатель.

## Пояснительная записка

Процесс формирования здоровья детей – это многотрудный процесс, состоящий из огромного количества деталей и звеньев. В нём пересекаются медицинские, психолого-педагогические и социально-бытовые аспекты.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. В существующей иерархии основных элементов в системе здоровья человека, на первом уровне стоит биологическое здоровье, на втором – социальный его компонент, на третьем – духовный. Отклонения или изменения в одном из них ведут к нарушению в общем состоянии человека, которое можно охарактеризовать как нездоровье.

Достаточно активно в последние годы проводятся исследования, посвящённые проблеме сохранения здоровья детей. Особое внимание уделяется этому вопросу в научных трудах медиков: физиологов и гигиенистов Л.П. Банниковой, Н.Н. Даниловой, А.А. Минха, Н.И. Обреимовой, Л.Е. Панина, Р.С. Тулинской, Н.А. Фомина. Большую роль играют исследования учёных в области валеологии И.И. Брехмана, Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, М.Г. Колесниковой, Т.В. Кружилиной, Н.И. Куинджи, Т.Ф. Ореховой, Л.Г. Татарниковой, а также исследования, посвящённые разработке здоровьесберегающих технологий в образовании (Б.Б. Егоров, Ю.ф. Змановский, В.Т. Кудрявцев, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова, И.В. Чупах и др.).

Обеспечение здоровья и безопасности воспитанников – приоритетная задача любой дошкольной организации, которую декларируют «Закон об образовании в Российской Федерации», ФГОС ДО, СанПиН, ФОП. Несмотря на актуальность темы здоровья и ЗОЖ для современного общества и образования, в частности, наблюдается:

- недостаточная компетентность в этом вопросе некоторых педагогов;
- ограничение темы здоровья организацией питания, режима дня и двигательной активностью;
- отсутствие целостного методического материала по теме здоровья для организации образовательной деятельности с дошкольниками и анализа её результативности.

Разрабатывая программу, изучили работы Ю.Ф. Зманковой, Е.С. Фроловой «Расти здоровым, малыш», которые основаны на новых здоровьесберегающих технологиях. Познакомились с программой В.Г. Алямовской для часто болеющих детей «Здоровье», где большое внимание уделено занятиям из серии «Забочусь о своём здоровье». А также познакомились с авторскими программами «Здоровый дошкольник» Ю. Е. Антонова и системой комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ М.Н. Кузнецовой, А.П. Щербака «К гармонии через движение», построенной на формировании у дошкольников навыков саморегуляции поведения средствами физического воспитания, Л. Л. Тимофеевой «Формирование культуры

безопасности у детей от 3 до 8 лет», предлагающей комплексный и систематический подход к формированию у детей основ культуры безопасности. Изучили программу Т. Э. Токаевой «Будь здоров, дошкольник», где в системе технологии физического развития особое место занимают занятия по валеологии.

Программа здоровьесбережения «Быть здоровыми хотим!» предназначена для формирования представлений о здоровье и здоровом образе жизни у всех участников образовательных отношений. Основная идея программы заключается в выравнивании значимости физического и психического благополучия человека, расширяя понятия ЗОЖ.

Данная программа направлена на формирование у детей представлений о здоровье через личный осознанный выбор ЗОЖ: двигательная активность, правильное питание, закаливание, соблюдение гигиены и режима дня, развитие познавательных способностей, соблюдение эмоциональной культуры, норм поведения и общения, стремление к адекватной самооценке, саморегуляции и самоконтролю, оптимизм и позитивные целевые установки.

Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», решение проблемы воспитания социально адаптированной личности невозможно без осуществления системы мероприятий по оздоровлению детей. В сложившейся ситуации всё большее значение приобретает разработка педагогических технологий, ориентированных на воспитание у детей культуры здоровья.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» и включает в себя систему мер, предполагающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка и активное формирование здорового образа жизни на всех этапах его обучения и развития.

Программа «Быть здоровыми хотим!» направлена на оптимизацию учебно-воспитательного процесса и приобщение воспитанников ДОО и их семей к здоровому образу жизни.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребёнка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. Дошкольники должны не только получить обо всём этом чёткие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа предполагает использование различных методик, позволяющих использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

## **1. Цель, задачи и основные принципы Программы.**

**Цель:** создание условий для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников ДОУ.

### **Задачи программы:**

1. 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 здоровьесберегающем пространстве ДОУ.
2. Развивать способность педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса.
3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия семьи и ДОУ, обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Разработанная программа отражает комплексный подход к проблеме здоровьесбережения детей в ДОУ, определяет основные направления оздоровительной деятельности и мероприятия по реализации намеченной цели.

### **Основные принципы программы.**

*Принцип научности* – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

*Принцип активности и сознательности* – участие всего педагогического коллектива и родителей в поисках новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

*Принцип комплексности и интегративности* – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

*Принцип адресности и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.

*Принцип результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **2. Основные направления Программы здоровьесбережения**

### **1. Организационное направление**

- Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.
- Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в образовательный процесс.
- Создание в ДООУ организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы здоровьесбережения.
- Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников.
- Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы здоровьесбережения.
- Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы здоровьесбережения.
- Нарращивание материально-технической базы ДООУ для внедрения и реализации Программы здоровьесбережения.
- Корректировка Программы здоровьесбережения на всех этапах реализации.

### **2. Образовательное направление**

- Создание мотивации в ДООУ на выбор здоровых альтернатив жизни.
- Организация пропаганды здорового образа жизни в ДООУ.
- Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни.
- Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни.
- Включение родителей в деятельность ДООУ как значимых участников оздоровительного процесса.
- Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.

### **3. Правовое направление**

- Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы здоровьесбережения: ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.

### **4. Аналитическое направление**

- Анализ предлагаемых программ и проектов по ЗОЖ.
- Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации.

- Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей.
- Анализ результатов реализации Программы здоровьесбережения в динамике.
- Своевременное выявление изменений, происходящих в 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 направление**

- Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы здоровьесбережения.
- Повышение информационной культуры педагогических работников, обусловленной общими задачами Программы здоровьесбережения.
- Мониторинг результативности оздоровительной деятельности ДООУ.
- Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни.
- Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы здоровьесбережения.
- Распространение опыта оздоровительной работы.

## **6. Диагностическое направление**

- Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения.
- 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 ДООУ.
- Выявление групп детей, требующих внимания специалистов.
- Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.

## **7. Коррекционное направление**

- Проведение коррекционно-оздоровительной работы с детьми.
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
- Обучение родителей основным методам профилактики детской заболеваемости и формирование основ валеологической грамотности.

## **8. Адаптационное направление**

- Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям ДООУ.
- 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 ребёнка и процесс его развития.

#### **9. Координационное направление**

- Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями района.
- Взаимодействие ДООУ с семьёй и социальными партнёрами по вопросам укрепления здоровья детей.

### **3. Этапы реализации программы.**

#### **Программа рассчитана на 2023 – 2026 годы.**

I этап – организационно-мотивационный (2023-2024 гг.)

Координация деятельности педагогов и родителей ДООУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условия ДООУ.

II этап – основной (2024-2025 гг.)

Реализация основных направлений деятельности ДООУ по здоровьесбережению.

III этап – итогово-аналитический (2025 – 2026 гг.)

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 с пояснениями и предложениями. Диагностические данные будут оформляться в «Паспорта здоровья групп».

Реализация годового плана может меняться в зависимости от условий: контингент детей, родителей, устава ДООУ, локальных актов.

#### 4. Разделы программы.

*Программа реализуется через следующие разделы:*

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.
4. Взаимодействие с социумом.

##### 4.1. Работа с детьми.

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"><li>– щадящий режим (адаптационный период);</li><li>– гибкий режим.</li></ul>
2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"><li>– утренняя гимнастика;</li><li>– физкультурно-оздоровительные занятия;</li><li>– подвижные и динамические игры;</li><li>– спортивные игры;</li><li>– пешие прогулки (походы, экскурсии).</li></ul>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"><li>– умывание;</li><li>– мытье рук;</li><li>– обеспечение чистоты среды;</li><li>– занятия с водой (центр вода и песок);</li></ul>
4.	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"><li>– проветривание помещений;</li><li>– сон при открытых фрамугах;</li><li>– прогулки на свежем воздухе;</li><li>– обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.</li></ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"><li>– развлечения, праздники;</li><li>– игры-забавы;</li><li>– дни здоровья.</li></ul>
6.	Витаминотерапия	<ul style="list-style-type: none"><li>– витаминизация напитков.</li></ul>
7.	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"><li>– рациональное питание.</li></ul>
8.	Светотерапия	<ul style="list-style-type: none"><li>– обеспечение светового режима.</li></ul>
9.	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"><li>– музыкальное сопровождение режимных моментов;</li><li>– музыкальное оформление фона занятий;</li><li>– музыкально-театральная деятельность.</li></ul>

10.	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дыхательная гимнастика;</li> <li>– пальчиковая гимнастика;</li> <li>– игровой массаж.</li> </ul>
11.	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>– экологическое воспитание;</li> <li>– периодическая печать;</li> <li>– курс бесед;</li> <li>– специальные занятия.</li> </ul>
12.	Формирование культуры безопасности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Природа и безопасность;</li> <li>– Безопасность на улице;</li> <li>– Безопасность в общении;</li> <li>– Безопасность в помещении.</li> </ul>

#### **4.1.1. 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.

#### **4.1.2. Система эффективного закаливания**

1.	Основные факторы закаливания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;</li> <li>– закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;</li> <li>– закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;</li> <li>– закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.</li> </ul>
2.	Комплекс закаливающих мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение температурного режима в течение дня;</li> <li>– правильная организация прогулки и её длительности;</li> <li>– соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– облегченная одежда для детей в детском саду;</li> <li>– дыхательная гимнастика после сна.</li> </ul>
3.	Методы оздоровления	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);</li> <li>– дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года);</li> <li>– хождение босиком по спортивной площадке(летом);</li> <li>– релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).</li> </ul>

В детском саду проводится следующий комплекс закаливающих мероприятий: облегчённая одежда детей, соблюдение сезонной одежды детей на прогулке с учётом их индивидуального состояния и состояния погоды, соблюдение температурного режима в течение дня, корригирующая гимнастика после сна, стопотерапия, мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, занятия в бассейне (**начиная с младшей группы**), полоскание рта после каждой еды, утренняя гимнастика (в тёплый период на свежем воздухе) в течение года, оздоровительный бег (старшие, подготовительные группы), одно физкультурное занятие на улице (в зимний период), организация прогулки, утренний приём детей на улице в тёплое время года, солнечные ванны.

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

Закаливающие процедуры	Межсезонный 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 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	<b>Зимний период</b>							
	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						
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						
Воздушные	18-	20*С	16-	18*С	16-	18*С	16-	18*С

ванны	20*С 2-8 мин.	2- 5мин.	18*С 2-10 мин.	2-7 мин.	18*С 2-12 мин.	2-9 мин.	18*С 2-15 мин	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	<b>Летний период</b>							
	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
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.

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

		– индивидуальная работа с детьми.
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	<ul style="list-style-type: none"> <li>– традиционные;</li> <li>– игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.</li> <li>– сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.;</li> <li>– Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»;они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч);</li> <li>– занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;</li> <li>– занятия –походы;</li> <li>– занятия в форме оздоровительного бега;</li> <li>– музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам;</li> <li>– Занятия на «экологической тропе».</li> </ul>

### Примерный двигательный режим

Формы организации	Особенности организации и длительность				
	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
<b>1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»</b>					
Физическая культура в помещении	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 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1разв неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	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

<b>2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>					
Утренняя гимнастика	Ежедневно				
	10мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день				
	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				
	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин
Физкультурная минутка (в середине статистического занятия)	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				
	5-10 мин	10-15 мин	15 мин	15-20 мин	20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно				
	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
Индивидуальная и подгрупповая работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки				
	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
<b>3. Активный отдых</b>					
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
Неделя здоровья	2 раза в год (сентябрь /февраль)				
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>					
Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				
Самостоятельная физическая	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении Продолжительность зависит от индивидуальных				

активность в помещении	в	особенностей детей
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	и	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.

С третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляются по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят 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 3-7 лет организованы игровые 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.

Один раз в неделю для воспитанников, начиная с младшего возраста, проводится занятие по плаванию в бассейне.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет:

- в средней группе — 20 минут,
- в старшей группе — 25 минут,
- в подготовительной группе -30 минут.

Занятия с детьми в бассейне проводятся только при наличии разрешения врача.

Прогулка после плавания в бассейне организуется не ранее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

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 тёплый период – в течение всего времени при отсутствии воспитанников в помещении.

– Утренняя гимнастика проводится ежедневно: в холодное время – в зале, в тёплое время – на улице. Одежда облегчённая.

- 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 ребёнка, 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

#### 4.1.4. 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.

#### Режим дня Холодный период года

Режимный момент	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	<b>2-3 года</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 года</b>	<b>5-6 года</b>	<b>6-7 года</b>
Подъем, утренний туалет	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
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
Утренняя гимнастика	8.00-8.10 10 мин	8.00-8.10 10 мин	8.10-8.20 10 мин	8.10-8.20 10 мин	8.10-8.20 10 мин
Утренний круг	8.10-8.15	8.10-8.20	8.00-8.10	8.00- 8.10	8.00- 8.10
Подготовка к завтраку,	8.15 - 8.25	8.20-8.30	8.20–8.30	8.20–8.30	8.20-8.30

дежурство					
Завтрак	8.25 - 8.55	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	8.55. - 9.30	9.00-9.20	9.00-9.15		
Организованн ая образовательн ая деятельность (ООД)общая длительность включая перерыв	9.30-10.00 (по подгруппа м)	9.20–10.00	9.15-10.05	9.00-10.30	9.00-10.50
Второй завтрак	10.00- 10.30	10.00- 10.30	10.05- 10.30	10.30- 10.50	10.50- 11.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30- 11.30 1 час	10.30- 11.50 1 час 20 мин	10.30- 11.50 1 час 20 мин	10.50- 12.00 1 час 10 мин	11.10- 12.10 1 час
Подготовка к обеду, дежурство обед,	11.30- 12.00	12.00- 12.40	12.00- 12.40	12.00- 12.30	12.10- 12.40
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.00- 15.00 3 часа	12.40- 15.10 2 часа 30 мин	12.40- 15.10 2 часа 30 мин	12.30- 15.00 2 часа 30 мин	12.40- 15.10 2 часа 30 мин
Постепенный подъем, профилактиче ские физкультурно - оздоровитель ные процедуры (гимнастика пробуждения)	15.00- 15.15 15 мин	15.10- 15.25 15 мин	15.10- 15.25 15 мин	15.00- 15.15 15 мин	15.10- 15.25 15 мин
Совместная и	15.15-	15.25-	15.25-	15.15-	15.25-

самостоятельная игровая деятельность	15.50	15.50	15.55	15.35	16.00
Организованная образовательная деятельность (ООД)	-	-	-	15.35 - 16.00 (1 раз в неделю)	-
Вечерний круг	15.50-16.00	15.50-16.00	15.55-16.05	16.00-16.10	16.00-16.15
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	16.00 - 16.30	16.00-16.30	16.05-16.35	16.10-16.40	16.20-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность,	16.30-18.00 1 час 30 мин	16.40-18.10 1 час 30 мин	16.45-18.15 1 час 30 мин	16.50-18.20 1 час 30 мин	16.50-18.30 1 час 40 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	До 19.00				

**Режим дня  
Тёплый период года**

Режимный момент	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	<b>2-3 года</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 года</b>	<b>5-6 года</b>	<b>6-7 года</b>
Подъем, утренний туалет	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
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
Утренняя гимнастика (на	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10

улице)					
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
Утренний круг	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	9.00-12.00	9.00-12.10	9.00-12.30	9.00-12.30
Второй завтрак	10.00-10.30	10.00-10.30	10.05-10.30	10.30-10.50	10.50-11.10
Возвращение с прогулки, игры	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	12.00-12.40	12.00-12.40	12.10-12.40	12.10-12.40
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.00 - 15.00 3 часа	12.30 - 15.00 2 часа 30 мин	12.40 - 15.10 2 часа 30 мин	12.40 - 15.10 2 часа 30 мин	12.40 - 15.10 2 часа 30 мин
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры (гимнастика пробуждения)	15.00-15.15 15 мин	15.10-15.25 15 мин	15.10-15.25 15 мин	15.10-15.25 15 мин	15.10-15.25 15 мин
Совместная и самостоятельная игровая деятельность	15.15-15.50	15.25-15.50	15.25-15.55	15.25-16.00	15.25-16.00
Вечерний круг	15.50-16.00	15.50-16.00	15.55-16.05	16.00-16.10	16.00-16.15
Подготовка к полднику, уплотнённый полдник	16.00 - 16.30	16.00-16.30	16.05-16.35	16.10-16.40	16.20-16.50
Подготовка к	16.30-	16.40-	16.45-	16.50-	16.50-

прогулке, прогулка, самостоятельна я деятельность,	18.00 1 час 30 мин	18.10 1 час 30 мин	18.15 1 час 30 мин	18.20 1 час 30 мин	18.30 1 час 40 мин
Возвращение с прогулки, самостоятельна я деятельность, уход детей домой	До 19.00				

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

#### 4.1.5. 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 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;
  - 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», «Весёлые 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).

#### **4.1.6. 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.

#### **4.1.7. 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.

#### **4.1.8. Формирование культуры безопасности.**

*Содержание образования включает в себя:*

- воспитание мотивации к безопасности;
- формирование системы знаний об источниках опасности, опасных ситуациях и средствах их предупреждения и преодоления;
- формирование компетенций безопасного поведения;
- формирование физической готовности к преодолению опасных ситуаций;
- формирование готовности к эстетическому восприятию и оценке действительности;
- формирование психологической готовности к безопасному поведению;
- воспитание личностных качеств, способствующих предупреждению и преодолению опасных ситуаций.

#### **4.2. 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» 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.

### **4.3. 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.

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.
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 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*:

1. структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
2. основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);
3. стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
4. социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
5. воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

### ***Методы, используемые педагогами в работе:***

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

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

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь

- её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
  6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
  7. О питании дошкольников.
  8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
  9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
  10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
  11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
  12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
  13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка
  14. План работы с родителями.
  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 тетрадах.

#### **4.4. Взаимодействие с социумом.**

Приобщение ребенка-дошкольника к миру социальной действительности – одна из сложных и важных проблем. В современных концепциях и нормативных документах социальное развитие рассматривается как одно из важнейших направлений личностного развития в целом. Современный детский сад может стать центром социального действия, в котором идет ежедневная совместная работа детей и взрослых. Это предполагает превращение ДОО в открытое пространство для взаимодействия с учреждениями социума в системе «ребёнок–педагог–семья».

Дошкольный возраст – важнейший период становления личности, когда закладываются предпосылки гражданских качеств, формируется ответственность и способность ребёнка к свободному выбору, уважению и пониманию других людей независимо от их социального происхождения, расовой и национальной принадлежности, языка, пола и вероисповедания. Предназначение дошкольного образования на современном этапе заключается не только в формировании определенных знаний, но в развитии базовых способностей личности, ее социальных и культурных навыков, основ

экологически целесообразного поведения, здорового образа жизни.

Социальное партнёрство в образовании – это совместная коллективная распределённая деятельность различных социальных групп, которая приводит к позитивным и разделяемым всеми участниками данной деятельности эффектам. При этом указанная деятельность может осуществляться в ситуативных, специально планируемых рамках социального партнёрства акциях.

Дошкольному образовательному учреждению, чтобы успешно решать имеющиеся проблемы в воспитании, образовании, социализации детей, необходимо перейти на новый уровень взаимодействия с социумом, выйти за пределы территориальной ограниченности своего учреждения, стать «открытой системой».

Цель деятельности дошкольного образовательного учреждения открытого типа в микросоциуме состоит в том, чтобы способствовать реализации права семьи и детей на защиту и помощь со стороны общества и государства, содействовать развитию и формированию социальных навыков у детей, укреплению их здоровья и благополучия.

Взаимодействие ДООУ с социумом включает в себя: работу с государственными структурами и органами местного самоуправления; взаимодействие с учреждениями здравоохранения; взаимодействие с учреждениями образования, науки и культуры; с семьями воспитанников детского сада.

Взаимодействие с каждым из партнёров базируется на следующих принципах:

- добровольность,
- равноправие сторон,
- уважение интересов друг друга,
- соблюдение законов и иных нормативных актов.

Взаимодействие с социальными партнёрами может иметь вариативный характер построения взаимоотношений по времени сотрудничества и по оформлению договорённостей (планов) совместного сотрудничества. Разработка проекта социального взаимодействия по здоровьесбережению строится поэтапно. Каждый этап имеет свои цели и решает конкретные задачи.

**Первый этап – подготовительный.** Его цель - определение целей и форм взаимодействия с объектами социума. Задачи данного этапа: анализ объектов социума для определения целесообразности установления социального партнёрства; установление контактов с организациями и учреждениями района; определений направлений взаимодействия, разработка программ сотрудничества с определением сроков, целей и конкретных форм взаимодействия.

**Второй этап – практический.** Его цель - реализация программ сотрудничества с организациями и учреждениями социума. Задачи данного этапа: формирование группы сотрудников ДООУ, заинтересованных в участии в работе по реализации проекта; разработка социально-значимых проектов взаимодействия детского сада с объектами социума по различным

направлениям деятельности детского сада; разработка методических материалов для реализации данных проектов; разработка системы материального поощрения для сотрудников, участвующих в реализации проектом взаимодействия с социальными партнёрами.

**Третий этап – заключительный.** Его цель – подведение итогов социального партнёрства. Задачи данного этапа: проведение анализа проделанной работы; определение эффективности, целесообразности, перспектив дальнейшего сотрудничества с организациями социума.

## **5. 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;
  - активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье.
- 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, безопасности.

## **6. Условия реализации Программы.**

### **6.1. Материально-техническая база.**

**Групповые помещения:** в каждой группе оборудован центр двигательной активности.

**Спортивные помещения:** музыкальный зал, спортивный зал, бассейн.

**Методические помещения:** методический кабинет.

**Помещения по организации питания:** пищеблок.

**Медицинский блок:** медицинский кабинет; процедурный кабинет, изолятор.

**Территория ДОУ:** прогулочные участки для каждой возрастной группы; спортивная площадка; огород; цветники.

**Санитарно-гигиеническое обеспечение:** система отопления; система водоснабжения; система очистки, система освещения; система пожарозащиты: оборудована пожарная сигнализация; в достаточном количестве средства пожаротушения (в соответствии с требованиями).

**Материально-техническое оснащение образовательного процесса:** портативные колонки, телевизоры.

### **6.2. Кадровое обеспечение Программы.**

**Заведующий Учреждения:**

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

**Старший воспитатель:**

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

### ***Заведующий хозяйством:***

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности воспитанников;
- 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***

- 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.

### ***Помощник воспитателя:***

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

### ***Медицинская сестра:***

- пропаганда здорового образа жизни,
- организация рационального питания детей,
- специфическая иммунопрофилактика (вакцинация),
- организация рационального питания детей,
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд,
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке,
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

**Рабочий по обслуживанию здания:**

□ своевременный и качественный ремонт помещений, оборудования.

**7. Мониторинг реализации программы.**

<b>Параметры мониторинга</b>	<b>Критерии</b>	<b>Средства, формы диагностики</b>	<b>Сроки мониторинговых исследований</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1.Состояние здоровья воспитанников</b>	Посещаемость, заболеваемость детей	Журнал посещаемости и заболеваемости	Ежедневно	Медсестра, воспитатели
	Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)	Антропометрия	Сентябрь, январь, май	Медсестра
<b>2.Физическая подготовленность</b>	Уровень развития двигательных качеств	Диагностика индивидуального развития	Сентябрь, май	Инструктор по физической культуре
<b>3.Эмоциональное благополучие детей в ДОУ</b>	Уровень адаптации детей 1-ой младшей группы к условиям ДОУ	Адаптационный лист	Август, сентябрь	Воспитатели 1-ой младшей группы
	Отношение детей к детскому саду	Анкетирование родителей	В течение года	Воспитатели

## **8. 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.

### *Заключение*

Данная программа предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стиль жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства.

При планировании оздоровительной работы с детьми учитывались:

- Медико-гигиенические требования к последовательности, длительности и особенностям проведения различных режимных моментов;
- Местные, региональные условия (климат, природные условия);
- Специфика контингента детей, посещающих группу;
- Индивидуальные особенности каждого ребёнка (пробуждение, свобода участия в той или иной деятельности);
- Чередование и соотношение организованной и самостоятельной деятельности детей с обязательным временем для свободных игр - ведущей деятельности ребёнка дошкольного возраста;
- Изменение работоспособности детей в течение дня;
- Включение моментов, способствующих эмоциональной разрядке.

Творческие, доброжелательные, компетентные педагоги, работая по данной программе, в системе и в содружестве с семьёй обязательно добьются снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья, сформированных навыков здорового образа жизни. И дети будут активнее, самостоятельнее, проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности. Станут более открыты к общению с взрослыми, дружелюбнее и терпимее по отношению к сверстникам, любознательней и интеллектуально развиты.

## Список литературы.

- Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (3-4 года).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (4-5 лет).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (5-6 лет).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (6-7 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (3-4 года).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (4-5 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. (5-6 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (6-7 лет).
- Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей раннего возраста (2-3 года).
- Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет.
- Токаева Т.Э. Бояршинова Л. М., Троегубова Л. Ф. Технология физического развития детей 1-3 лет.
- Токаева Т. Э. Технология физического развития детей 3-4 лет.
- Токаева Т. Э. Технология физического развития детей 4-5 лет.
- Токаева Т. Э., Кустова Л. Б. Технология физического развития детей 5-6 лет.
- Токаева Т. Э. Технология физического развития детей 6-7 лет.
- Федорова С. Ю. Гимнастика после сна. Упражнения для детей 3–5 лет.
- Федорова С. Ю. Гимнастика после сна. Упражнения для детей 5-7 лет.
- Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет.
- Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года
- Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет
- Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет
- Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет
- Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду.
  - Комплексы упражнений (2–3 года).
  - Комплексы упражнений (3–4 года).

- Комплексы упражнений (4–5 лет).
- Комплексы упражнений (5–6 лет).
- Комплексы упражнений (6–7 лет).