

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 190»

Утверждена  
на общем собрании трудового коллектива  
МДОУ «Детский сад №190»  
протокол № 3  
от «22» декабря 2023г.  
Председатель: заведующий Кузнецова



**Оздоровительная программа  
МДОУ «Детский сад №190»  
«Будь здоров, малыш»**

Ярославль 2023г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Аналитическое обоснование программы .....	4
Анализ оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении .....	4
Концепция программы «Будь здоров, малыш» и её основные направления.....	10
Структура двигательного режима детей.....	11
Система адаптации детей и семьи к детскому саду.....	12
Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями.....	13
План мероприятий по снижению заболеваемости в ДООУ.....	14
Система оздоровительной работы.....	15
План оздоровительных мероприятий.....	17
Система методов и средств, основные мероприятия физкультурно-оздоровительной работы с детьми.....	17
Система закаливания с учетом времени года .....	20
Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.....	21
Методика физкультурно-оздоровительной работы.....	22
Перечень приложений.....	23

## Пояснительная записка

Изменение статуса дошкольного образования, введение новых образовательных стандартов требует качественно новых подходов к сохранению и укреплению здоровья детей. Статья 41- Охрана здоровья обучающихся, Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», включает в себя: пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, а также организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом. В соответствии с вышеуказанным законом образовательная организация обязана обеспечить текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся, проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации. Обновленный Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955 (зарегистрирован в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264), и Федеральная образовательная программа дошкольного образования утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028, определяет формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств дошкольников как одну из важнейших задач. Структура системы образования в России устанавливает дошкольное образование как первый уровень общего образования. Поэтому именно в детском саду должны закладываться первые кирпичики в построение прочной системы сохранения и укрепления здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка является основой формирования личности. Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества.

Забота о здоровье дошкольников предполагает систематическую работу, заключающуюся в организации образовательного процесса, сберегающего здоровье детей, приобщение дошкольников к культуре здоровья, культуре безопасности жизнедеятельности. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка является основой формирования личности. Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье является важнейшим интегративным показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношения государства к проблемам материнства и детства. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Характеристика здоровья детей включает в себя уровни их физического, умственного, функционального развития в различные возрастные периоды, физическую и нервно-психическую адаптацию к меняющимся условиям внешней среды, уровню иммунной защиты. Соответственно, здоровье ребенка можно определить как состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту, гармоническое единство физических и интеллектуальных характеристик, формирование адаптационных и компенсаторных реакций в процессе роста.

Забота о здоровье дошкольников предполагает систематическую работу, заключающуюся в организации образовательного процесса, берегающего здоровье детей, приобщение дошкольников к культуре здоровья, культуре безопасности жизнедеятельности.

### **Аналитическое обоснование программы.**

#### **Анализ оздоровительного процесса в ДОУ**

**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников** – ведущее направление деятельности дошкольного образования.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

#### **Актуальность разработки программы**

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в ДОУ разработана программа «Будь здоров, малыш» на **2024-2027** годы и приложения к ней.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие **условия**:

- ✓ зал, который оборудован необходимым физкультурным инвентарём;
- ✓ имеется картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами;
- ✓ имеется методический материал для развития основных видов движения, физкультминуток и пальчиковых игр;
- ✓ в группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- ✓ в каждой группе ДОУ, создана развивающая среда с учётом обеспечения эмоционального благополучия детей, развития их самостоятельности, инициативности, обеспечения двигательной активности.
- ✓ закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- ✓ постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

### **Анализ заболеваемости детей**

#### **Сведения об уровне физического развития детей ДОУ**

В настоящее время в детском саду функционируют 10 групп для детей от 1,5 до 7 лет. Общее количество воспитанников -200

Корпус 1			Корпус 2		
№	Группа	Число воспитанников	№	Группа	Число воспитанников
1.1	1 младшая группа	19	2.1	1 младшая группа	18
1.2	2 младшая группа	18	2.2	2 младшая группа	18
1.3	средняя группа	20	2.3	средняя группа	19
1.4	старшая группа	20	2.4	старшая группа	20
1.5	подготовительная к школе группа	27	2.5	подготовительная к школе группа	21

### **Таблица показателей здоровья дошкольников**

Количество детей	2021	2022	2023
Индекс здоровья	16,8	16,89	18
Количество пропусков одним ребенком по болезни	13,97	14,06	14,68
Количество травм	-	-	-

В 2023 году дети трех групп болели ветряной оспой.

Комплексная оценка физического развития и состояния здоровья основывается на результатах комплексного обследования детей:

- ✓ При поступлении ребенка в детский сад.
- ✓ На анализе записей врачей специалистов о состоянии здоровья и развития ребенка в медицинской карте.
- ✓ На данных осмотра ребенка врачом-педиатром.

За последние три года прослеживается снижение случаев заболевания детей. Но, вместе с тем, индекс здоровья, хотя и соответствует норме, является нестабильным вследствие карантин по ветряной оспе.

### **Уровень развития физической подготовленности детей-выпускников.**

#### *Корпус 1*

Уровни	2021г.	2022г.	2023г.
%			
Высокий	54%	52%	56%
Выше среднего	35%	29%	32%
Средний	7%	19%	12%
Ниже среднего	4%	0	0
Низкий	0%	0	0

#### *Корпус 2*

Уровни	2021г.	2022г.	2023г.
%			
Высокий	30%	46%	44%
Выше среднего	50%	35%	38%

Средний	20%	19%	18%
Ниже среднего	0%	0%	0%
Низкий	0%	0%	0%

Степень физической подготовленности детей-выпускников за последние три года остается стабильной. Учителя школ №№ 74, 36, 9 отмечают высокий уровень адаптации воспитанников детского сада. 60 % выпускников успешно учатся по Программам повышенной сложности.

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДООУ является «мониторинг здоровья» ребенка, который осуществляется медицинским персоналом.

Цель мониторинга: повышение уровня здоровья детей.

Аспекты отслеживания:

- ✓ заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;
- ✓ периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- ✓ оценка адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- ✓ оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- ✓ общее физическое развитие детей;
- ✓ уровень физической подготовленности детей.

Оздоровительная работа **медицинской службы** включает в себя составление:

- листа здоровья ребенка;
- индивидуальная карта развития ребенка;
- разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм и по системе закаливающих мероприятий.

### **Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей образовательной работы МДОУ: не только в плане физического воспитания, но и образования в целом, организации режима, индивидуальной работы по коррекции, личностно -ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение.

Особенностью организации и содержания образовательной деятельности должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

## **Основные принципы программы:**

- 1. Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- 2. Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- 3. Принцип комплексности и интегративности**– решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- 4. Принцип адресованности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- 5. Принцип результативности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей посредством создания условий для совместной деятельности педагогических работников и семьи; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

## **Задачи:**

- ✓ Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- ✓ Внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс МДОУ.
- ✓ Создавать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду и соответствующую двигательную активность ребёнка.
- ✓ Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
- ✓ Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

## **Направления работы:**

- ✓ Организация здоровьесберегающей среды в МДОУ.
- ✓ Решение оздоровительных задач средствами физкультуры.
- ✓ Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики.
- ✓ Обеспечение благоприятного течения адаптации.
- ✓ Изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- ✓ Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
- ✓ Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний

## **Ожидаемые результаты:**

- ✓ Сформированность у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
- ✓ Развитие движений и двигательных способностей детей в соответствии с возрастом.
- ✓ Повышение уровня адаптации к обучению в школе.

- ✓ Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижение уровня заболеваний.

### **Объект программы:**

- ✓ Дети дошкольного возраста;
- ✓ Семьи детей, посещающих МДОУ «Детский сад № 190»
- ✓ Педагогический коллектив МДОУ.
- ✓

**Сроки реализации программы – 2024-2027 год.**

### **Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности в МДОУ:**

Основа здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОУ:

- ✓ Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- ✓ Федеральный закон от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 ноября 2013 г.
- ✓ Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 ноября 2013 г. № 822н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях»,
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- ✓ «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28 января 2021 года № 4 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней» ( СанПиН 3.3686-21),
- ✓ Конвенция о правах ребёнка и другими нормативные правовые акты Российской Федерации
- ✓ Устав МДОУ.
- ✓ Приказ Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»;

### **Концепция программы "Будь здоров, малыш" и её основные направления**

<b>Цель деятельности</b>	
Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья	
<b>Основные направления программы</b>	
<b>Профилактическое.</b> 1.Обеспечение благоприятного течения адаптации;	<b>Организационное.</b> 1.Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ; 2.Определение показателей физического развития,



<p>2.Выполнение санитарно-гигиенического режима;</p> <p>3.Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики.</p> <p>4.Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.</p>	<p>двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;</p> <p>3.Составление индивидуальных планов оздоровления;</p> <p>4.Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;</p> <p>5.Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;</p> <p>6.Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей родителей, сотрудников.</p>
---	---

### Объекты программы

Воспитанники дошкольного образовательного учреждения	Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.	Педагогический коллектив ДОУ.
--	---	-------------------------------

### Основные принципы программы

<p>Принцип научности подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.</p>	<p>Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспит. процесса.</p>	<p>Принцип активности сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя</p>	<p>Принцип адресованности и преемственности и поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья</p>	<p>Принцип результативности – реализация прав детей на получение помощи и поддержки</p>
---	---	---	--	---

### Реализуемые программы и технологии

Образовательная программа дошкольного образования МДОУ «Детский сад № 190», разработанная на основе ФОП ДО.	Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста	Программы ДОУ:
---	--	----------------

### Формы взаимодействия с социумом.

Занятия. Прогулки.	Совместные досуги с родителями и младшими школьниками.	Спортивные праздники и развлечения.
--------------------	--	-------------------------------------

## Структура двигательного режима детей

	<b>Формы организации</b>	<b>Особенности организации</b>
1	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	
1.1	Утренняя гимнастика	<i>Ежедневно на открытом воздухе или в зале.</i>
1.2	Двигательная разминка.	<i>Ежедневно во время перерыва между занятиями</i>
1.3	Физкультминутка.	<i>Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий.</i>
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	<i>Ежедневно, во время утренней прогулки</i>
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений.	<i>Ежедневно, во время вечерней прогулки.</i>
1.6	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой и точечным самомассажем.	<i>Ежедневно, в групповых и спальнях комнатах, в зале.</i>
2	<b>Образовательная деятельность</b>	
2.1	По физической культуре.	<i>Три раза в неделю (одно на улице)</i>
2.2	Интеграция ОО	<i>музыкально-ритмические движения, как часть музыкального занятия (2раза в неделю)</i>
3	<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	<i>Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.</i>
4	<b>Физкультурно-массовые занятия</b>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы).	<i>два раза в год.</i>
4.2	Физкультурный досуг.	<i>Один раз в месяц.</i>
4.3	Спортивный праздник.	<i>Два-три раза в год, в помещении и на открытом воздухе.</i>
5	<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи</b>	
5.1	Физкультурные занятия детей совместно с родителями.	<i>В соответствии с годовым планом.</i>
5.2	Утренняя гимнастика совместно с родителями.	<i>В летне- оздоровительный период</i>
5.3	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада.	<i>Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещения открытых занятий</i>

**Система адаптации детей и семьи к детскому саду**

<b>Цель:</b> <i>Создание комфортных условий для всех участников адаптационного процесса (ребенок, родители, педагоги) при поступлении ребенка в дошкольное образовательное учреждение</i>
<b>Задачи</b>
1. Установить доверительные отношения между ребенком, родителями и сотрудниками ДОУ
2. Научить ребенка ориентироваться в новой обстановке и строить взаимоотношения со сверстниками
3. Помочь ребенку привыкнуть к режиму детского сада
4. Выработать наиболее целесообразные методы и единый стиль воспитания малышей в ДОУ и семье
<b>Пути реализации программы</b>
1. Консультации для родителей по вопросам физического развития детей раннего возраста, проведению закаливания и массажа
2. Рекомендаций для родителей по укреплению здоровья ребенка в ДОУ и семье
3. Индивидуальные консультации медицинской сестры и воспитателя
4. Ведение индивидуального режима периода адаптации и адаптационных листов
<b>Ожидаемый эффект</b>
1. Успешная адаптация детей ясельного возраста к дошкольному учреждению
2. Повышение темпов развития детей младшего дошкольного возраста
<b>Повышение доверия родителей к деятельности дошкольного учреждения</b>

**Приложение: «Анкета для родителей»**

## Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями

1 этап.	Ознакомительный	Сбор информации (собеседование, анкетирование)	
		Выделение группы риска (по результатам сбора информации)	
2 этап.	Общеукрепляющий	Наглядная агитация (стенды, памятки и прочее)	
		Встречи со специалистами	
3 этап.	Индивидуальная работа с семьями воспитанников	Работа с семьями группы риска	Коррекция родительских установок
			Выявление проблем (беседы, наблюдения, тесты, опросы)
		Выявление, знакомство с опытом семейного воспитания	
		Консультационная и индивидуальная помощь (по запросу)	
4 этап	Рефлексивный	Работа с семьями группы риска	Выявление родительских установок в группе риска (наблюдение, беседы)
		Дополнительное обсуждение отдельных вопросов (с привлечением специалистов)	
5 этап	Интегративный	Совместные мероприятия	
		Дискуссии	
6 этап	Перспективный	Совместное обсуждение планов на будущее	

## План мероприятий по снижению заболеваемости в ДОУ

№	Мероприятия	Срок	Ответ-ный
<b>Профилактические мероприятия</b>			
1	Обеспечить прием детей, в ДОУ при наличии медицинской справки о состоянии здоровья после болезни.	в течение года	Ст. медсестра Воспитатели
2	Обеспечить подготовку образовательного учреждения к работе в условиях эпидемии гриппа и сезонного подъема заболеваемости ОРВИ, в том числе: 1. Подготовку и обучение персонала ДОУ по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ; 2. Наличие наглядной информации в ДОУ о возможном риске заражения, симптомах гриппа и ОРВИ, мерах личной профилактики. 3. Организацию системы раннего активного выявления среди сотрудников и воспитанников случаев заболеваний ОРВИ и своевременной изоляции заболевших; 4. Отстранение от работы или посещения ДОУ лиц с признаками острых респираторных инфекций; 5. Поддержание в ДОУ оптимального температурного режима, дезинфекции, режимов проветривания; 6. Введение карантинных мероприятий (закрытие) в ДОУ, при отсутствии по причине заболеваемости ОРВИ более 20% детей;	В период подъема заболеваемости	Заведующий, Старшая медсестра
3	Проводить разъяснительную работу с родителями воспитанников и сотрудниками ДОУ по вопросу вакцинации от гриппа.	ежегодно	Ст. медсестра Воспитатели
4	Оказывать содействие в организации и проведении	По графику	Ст. медсестра,

	прививочной компании против сезонного гриппа воспитанникам и сотрудникам ДОУ		Воспитатели
5	Систематически проводить работу по санитарному просвещению родителей.	постоянно	Ст. медсестра, воспитатели
6	Обеспечить разобщение детей не привитых от полиомиелита в связи с массовой иммунизацией детей сроком на 60 дней от последней вакцинации.	По необходимости	Ст. медсестра,
<b>Противоэпидемические мероприятия</b>			
1	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	Заведующий Ст. медсестра воспитатели
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	Постоянно, ежедневно	Ст. медсестра
3	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий	Во время инфекционных заболеваний	Ст. медсестра
4	Проведение по графику проветривания помещений для детей.		Ст. медсестра Младшие воспитатели
5	Организация дезинфекции помещений по режиму работы с вирусной инфекцией, использование бактериоцидных ламп, рециркуляторов.		Ст. медсестра Младшие Воспитатели
6	Строгий контроль за допуском посторонних лиц в здание детского сада (выполнение мероприятий по АТЗ)		Воспитатели дежурный администратор
7	Контроль за состоянием здоровья детей.		Воспитатели Ст. медсестра Врач

### Система оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы.	Формы работы
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ.	- Типовой режим дня по возрастным группам. - Индивидуальный режим дня.
2	Психологическое сопровождение развития.	- Создание психологически комфортного климата в ДОУ - Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности - Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми - Формирование основ коммуникативной деятельности у детей - Диагностика и коррекция развития - Педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период
3	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:	- Утренняя гимнастика - Физкультминутки - Динамические перемены - Физкультурные занятия

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организованная деятельность.</li> <li>- Совместная организованная деятельность</li> <li>- Самостоятельная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физические упражнения после сна</li> <li>- Спортивные праздники</li> <li>- Спортивные игры</li> <li>- Подвижные игры на воздухе и в помещении</li> <li>- Спортивные досуги</li> <li>- Дни здоровья</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.</li> </ul>	
4	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Основы безопасности жизнедеятельности"</li> <li>- Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности</li> <li>- Формирование основ безопасной жизнедеятельности.</li> </ul>	
5	Организация питания	Организация 4 разового питания (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник) по системе аутсорсинга.	
6	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- щадящий режим (адапт. период);</li> <li>- гибкий режим;</li> <li>- организация комфортного микроклимата группы;</li> </ul>
		Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастика после сна;</li> <li>- коррекционная гимнастика (осанка, плоскостопие);</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультурно-оздоровительная деятельность;</li> <li>- подвижные и динамические игры;</li> <li>- профилактическая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая);</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- дозированная ходьба;</li> <li>- пальчиковая гимнастика.</li> </ul>
		Гигиенические процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание</li> <li>- мытьё ног в ЛОП;</li> <li>- игры с водой в ЛОП;</li> <li>- проветривание помещений (в том числе сквозное);</li> <li>- прогулки на свежем воздухе;</li> <li>- обеспечение температурного режима</li> </ul>
		Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники;</li> <li>- игры-забавы;</li> <li>- дни здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия с родителями</li> </ul>
		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>
		Психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>- игры тренинги на подавление отрицательных эмоций.</li> </ul>
		Мероприятия по закаливанию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- босохождение;</li> <li>- игровой точечный самомассаж;</li> <li>- дыхательная гимнастика.</li> </ul>
		Популяризация здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информационные стенды;</li> <li>- совместные спортивные праздники;</li> <li>сайт ДОУ; группа V - контакте</li> <li>- «Дни открытых дверей»;</li> <li>- газета ДОУ «Дружные ребята»;</li> </ul>

## План оздоровительных мероприятий

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка, период	Контингент детей
ежедневно	Закаливание (по группам).	В зависимости от времени года и возраста детей	Все дети
ежедневно	Прогулки на свежем воздухе.	Не менее 4 часов в день	Все дети
ежедневно	Проветривание помещений	По графику	
ежедневно	Соблюдение t режима.	не более +20 С - не менее +22 С	
Ежедневно	Выполнение санитарных правил.		
ежедневно	Йодопрофилактика (использование йодированной соли и йодированного белого хлеба).		Все дети

### Система методов и средств, основные мероприятия физкультурно – оздоровительной работы с детьми

№	Направления, мероприятия.	Формы и методы	Возрастная группа	Продолжительность (мин.)
<b>Организация двигательного режима в ДОУ</b>				
1	Утренняя гимнастика	Двигательная активность	все	7-10
2	Физкультурная организованная деятельность		все	10-30
3	Двигательная разминка		все	3-5
4	Подвижные игры		все	10-15
5	Дыхательная гимнастика		Дошкольный возраст	3-5
6	Спортивные игры		Дошкольный возраст	10-15
7	Физические упражнения на прогулке и самостоятельная двигательная деятельность		все	Не менее 3ч.
8	Активный отдых: развлечения, физкультурные праздники, игры-забавы, дни здоровья		все	20-60
9	Индивидуальная работа по развитию движений		все	12-15
<b>Организация оздоровительной работы с детьми</b>				
10	Хождение босиком по массажным дорожкам после сна	Закаливаю щипроце дуры	все	3-7
11	Полоскание рта		Дошкольный возраст	5-10





	Мытье рук, умывание.	После каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды+28+20		+	+	+
воздух	Облегченная одежда	В течение дня	ежедневно	-	+	+	+	+
	Одежда по сезону	На прогулке	ежедневно	-	+	+	+	+
	Прогулки на свежем воздухе	После занятий, после сна	ежедневно	От 1,5 до 4ч в зависимости от сезона и погоды	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика на воздухе	-	06-08	в зависимости от возраста	+	+	+	+
	Физкультурные занятия на воздухе	-	В течение года ежедневно	10-30 мин, в зависимости от возраста	+	+	+	+
	Воздушные ванны	После сна	ежедневно, в течение года	5-10мин, в зависимости от возраста	+	+	+	+
		На прогулке	06-08	-	+			
	Выполнение режима проветривания помещения	По графику	ежедневно	6 раз день	+	+	+	+
	Контрастные воздушные ванны	После сна	ежедневно	12-13 мин не менее 6 перебежек по 1- 1,5 мин t воздуха +13+16 t воздуха +21+24		+	+	+
Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультуре, на прогулке, после сна	ежедневно	3-5 упраж.		+	+	+	
солнце	Дозированные солнечные ванны	На прогулке	06-08 с учетом погодных условий.	С 9-10 по графику	До 25 мин	+	+	
					До 30 мин			+
рецепторы	Босохождение по массажным дорожкам	После сна	ежедневно	3-5 мин				
				5-8 мин	+			
				8-10 мин		+		
				10-15 мин			+	
				15-20 мин				+

### Особенности организации физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ.

Используемые формы двигательной деятельности:

- ✓ утреннюю гимнастику,
- ✓ занятия физической культурой в помещении и на воздухе,
- ✓ физкультурные минутки,
- ✓ подвижные игры,
- ✓ спортивные упражнения,

Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 5 – 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 – 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных организаций.

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

Оценка эффективности физического развития осуществляется на основе динамики состояния здоровья детей, развития двигательных качеств и навыков на каждом году жизни.

Эффективность занятия по физической культуре зависит не только от его содержания и организации, но и от санитарно-гигиенических условий, в которых оно проводится. Проверку условий и санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий (групповые участки, спортивная площадка, физкультурный зал), физкультурного оборудования и инвентаря, спортивной одежды и обуви осуществляют органы Роспотребнадзора, заведующий.

Температура воздуха в помещении, где организуются занятия, должна быть 19-20°С. Перед проведением занятия проводится сквозное проветривание и влажная уборка. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Сквозное проветривание проводится по графику. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении. Проветривание всех помещений в теплое время года допускается в присутствии детей. Для соблюдения температурного режима, во время занятия, при необходимости, должны быть открыты фрамуги, форточки. На занятиях дети занимаются в спортивной одежде (спортивная майка, трусы-шорты, носочки, обувь на светлой резиновой подошве).

Занятия по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность 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 проводятся занятия по физическому развитию на открытом воздухе в форме занятия-подвижная игра.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях занятия по физическому развитию максимально организуются на открытом воздухе.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используем все организованные формы по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований и прогулки по тропе здоровья на территории детского сада.

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны воспитателя и инструктора по физкультуре.

## **Приложение: «Организация образовательной деятельности и режима дня»**

### **Методика физкультурно – оздоровительной работы.**

#### *1. Физические упражнения в режиме дня.*

Основная форма проведения – непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию (3 раза в неделю, из них одно на свежем воздухе).

#### *2. Образовательная деятельность по физическому развитию, подвижные игры и физические упражнения на прогулке.*

Образовательная деятельность по физическому развитию в помещении включают в себя упражнения на развитие равновесия, лазания, метания в цель, а также упражнения статического характера (вися с опорой на одну или обе ноги, не продолжительное удержание позы в неподвижном состоянии и т.п.). В конце образовательной деятельности по физическому развитию обязательны упражнения на расслабление. Лучше всего организм восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие – переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения. Выполнение этих же упражнений с музыкальным сопровождением и закрытыми глазами дает еще более положительный эффект. При физической нагрузке, в результате которой пульс ребенка учащается на 90-100%, такая заключительная часть ведет к восстановлению организма к концу 1-2 минут после занятия.

В те дни, когда проводится образовательная деятельность по физическому развитию - подвижные игры и физические упражнения проводятся длительностью 10-15 минут.

Во время второй прогулки их нужно планировать ежедневно, содержание – это материал по развитию движений, освоенных на предыдущих занятиях, как правило, вначале организуются физические упражнения, а затем игра (прыжки, а затем «Найди свой домик»). В сочетании подвижных игр со спортивными упражнениями порядок может быть обратным, чтобы разогреть детей (игра, а затем упражнение). Не рекомендуется включать, особенно во вторую прогулку общеразвивающие упражнения, их достаточно много в недельном цикле, и они не вызывают сильного интереса со стороны детей.

#### *3. Утренняя гимнастика.*

Продолжительность 8-10 минут. Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6-8 общеразвивающих упражнений (с предметами или без), которые повторяются 6-12 раз. Один комплекс гимнастики проводится в течение 2 недель.

#### *4. Физические упражнения после сна.*

Организм после сна требует медленного «пробуждения» и подготовки к активной деятельности. Поэтому после сна просто необходимо проводить упражнения, например способствующие формированию осанки, стопы, можно провести точечный массаж, самомассаж стоп, ленивую гимнастику, гимнастику после сна. После воздушных ванн переходят к водным процедурам.

#### *5. Физкультминутки.*

Цель - поддержание умственной работоспособности детей, смена динамической позы, исключение переутомления. Продолжительность 2-3 минуты. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление.

#### *6. Средства физкультуры между непосредственно образовательной деятельностью.*

Когда 2 занятия подряд носят малоподвижный характер (например: рисование и развитие речи) перерыв между ними заполняется движениями, которые проводятся организованно или самостоятельно. Это могут быть игры малой подвижности. В конце перерыва рационально провести минутку расслабления, после которой дети успокаиваются.

#### *7. Физкультурные досуги, праздники, дни здоровья.*

Физкультурный досуг продолжительностью 30-45 минут организуется 1 раз в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, упражнения, эстафеты, разнообразные движения. Досуг может иметь тематику, может объединять детей разного возраста.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возраста, проводятся не менее 2 раз в год. Они посвящаются сезонам или какой – либо тематике, как правило, проводятся на воздухе в течение 1-1,5 часа.

Дни здоровья планируются 1 раз в квартал. В дни организации данных мероприятий физкультурные занятия не проводятся.

#### *8. Оздоровительные мероприятия.*

Это система закаливания основными природными факторами – солнце, воздух и вода. Если такие природные факторы как солнце и воздух мы используем без особых усилий, то закаливание водой требует особого подхода и зависит от состояния здоровья ребенка (основные требования приведены в таблице «Особенности закаливания с учетом времени года»).

**Приложение: «Организация прогулки»**

**Приложение: «Оздоровительные игры»**

**Приложение: «Беговые тренировки»**

**Приложение: «Методика проведения точечного массажа «Гимнастика маленьких волшебников»**

**Приложение: «Комплекс дыхательных упражнений»**