



МДОУ «Детский сад №86 комбинированного вида»

*Программа*  
**«Здоровье»**



## Оглавление

<b>КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>4</b>
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	<b>7</b>
➤ <b>Актуальность</b> .....	<b>7</b>
➤ <b>Нормативно-правовое обеспечение</b> .....	<b>10</b>
➤ <b>Концептуальные положения</b> .....	<b>10</b>
➤ <b>Цель, задачи, направления реализации программы</b> .....	<b>12</b>
➤ <b>Результат</b> .....	<b>17</b>
<b>I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ БЛОК</b> .....	<b>20</b>
<b>1.1. Информационная справка:</b> .....	<b>20</b>
<b>1.2. Физическое развитие и физическая подготовленность воспитанников (реализация образовательной области «Физическое развитие» (приобщение к физической культуре)).</b> .....	<b>21</b>
<b>1.3. Реализация образовательных областей «Физическое развитие» (Здоровье) и «Социально-коммуникативное развитие» (Безопасность)..</b> <b>23</b>	<b>23</b>
1.3.1. Реализация образовательной области «Физическое развитие» (Здоровье) .....	23
1.3.2. Сопровождение адаптационного периода в МДОУ .....	24
1.3.3. Реализация образовательной области «Социально – коммуникативное развитие» (Безопасность) .....	26
<b>1.4. Здоровьесберегающее пространство (оздоровительный режим, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия, оптимальный двигательный режим)</b> .....	<b>28</b>
1.4.1. Основные направления физкультурно-оздоровительной и оздоровительно-профилактической работы .....	28
1.4.2. Реализация образовательной области «Физическое развитие» (приобщение к физической культуре) .....	34
<b>1.5. Коррекционно-развивающее пространство МДОУ</b> .....	<b>42</b>
1.5.1. Логопедическая коррекция развития речи воспитанников .....	42
<b>II. РЕСУРСНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ БЛОК</b> .....	<b>44</b>
<b>2.1. Санитарно-гигиенические условия МДОУ</b> .....	<b>44</b>
<b>2.2. Материально-техническая база МДОУ</b> .....	<b>45</b>
<b>2.3. Кадровые ресурсы МДОУ</b> .....	<b>46</b>
Образовательный уровень .....	46
Возраст .....	46
Уровень квалификации .....	47
Распределение оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада: .....	48

Перспективы развития кадров .....	49
<b>2.4. Методико- дидактические ресурсы.....</b>	<b>49</b>
2.4.1. Программное обеспечение.....	49
2.4.2. Здоровьесберегающие технологии.....	49
2.4.3. Перспективы развития научно-методических условий здоровьесберегающей деятельности .....	50
<b>2.5. Социальное партнёрство МДОУ «Детский сад № 86 комбинированного вида» по вопросам здоровьесбережения .....</b>	<b>51</b>
2.5.1. Роль субъектов воспитательно-образовательного процесса в системе здоровьесбережения.....	52
2.5.2. Взаимодействие субъектов здоровьесбережения.....	53
2.5.3. Сотрудничество детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения.....	54
<b>III. ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК.....</b>	<b>57</b>
<b>3.1. Оздоровительно-профилактическое направление .....</b>	<b>58</b>
<b>3.2. Воспитательно-образовательное направление .....</b>	<b>58</b>
3.2.1. Работа с педагогами .....	58
3.2.2. Работа с воспитанниками.....	59
3.2.3. Работа с семьёй .....	61
<b>3.3. Материально-техническое направление.....</b>	<b>62</b>
<b>VI. ОЦЕНОЧНО-РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ БЛОК .....</b>	<b>63</b>
<b>4.1. Критерии оценивания эффективности реализации программы.....</b>	<b>63</b>
<b>4.2. Управление процессом сохранения здоровья детей в МДОУ .....</b>	<b>64</b>
<b>4.3. Управление процессами по здоровьесбережению педагогов и родительского состава МДОУ .....</b>	<b>66</b>
<b>4.4. Управление процессом амплификации материально-технических условий для сохранения и укрепления здоровья всех субъектов ВОП в МДОУ.....</b>	<b>66</b>
<b>V. КОНТРОЛЬНО-РЕФЛЕКСИВНЫЙ БЛОК .....</b>	<b>67</b>
<b>Цель: .....</b>	<b>67</b>
<b>Задачи: .....</b>	<b>67</b>
<b>Результат: .....</b>	<b>68</b>
<b>Объекты контроля .....</b>	<b>68</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>71</b>



# Паспорт программы

## Краткая аннотация программы

Наименование программы	Программа «Здоровье»
<p>Основание для разработки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» 29.12.2012г. № 273 – ФЗ.</li> <li>- Основные положения «Декларации прав человека», принятой Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948 г.</li> <li>- Основные положения «Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20.10.1989 г.</li> <li>- Закон РФ « Об основных гарантиях прав ребенка РФ» № 124-ФЗ от 24.07.1998г.</li> <li>- «Основы законодательства РФ Об охране здоровья граждан» № 5487-1 от 22.06.1993г.</li> <li>- Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями на 28.06.2014г.).</li> <li>- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2013г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».</li> <li>- Приказ Минтруда России №664н от 29.09.2014г. «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы».</li> <li>- Приоритетный национальный проект «Образование», утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по реализации приоритетных национальных проектов (протокол № 2 от 21.12.2005г.)</li> <li>- Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства РФ от 17.11.200г.8 № 1662-р).</li> <li>- Постановление В.В.Путина «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» от 30.01.2002 г.</li> <li>- Национальная образовательная стратегия-инициатива «Наша новая школа» от 4.02.2010г. Д.А.Медведев</li> <li>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 201 г. N 1155 г. Москва</li> <li>- "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"</li> <li>- Устав МДОУ «Детский сад №86 комбинированного вида».</li> </ul>
Заказчик Программы	Администрация МДОУ«Детский сад № 86 комбинированного вида»
Основные разработчики программы	Творческая группа, администрация МДОУ«Детский сад № 86 комбинированного вида»
Исполнитель Программы	МДОУ «Детский сад № 86 комбинированного вида»
Участники Программы	Специалисты и педагоги МДОУ «Детский сад № 86 комбинированного вида» (далее МДОУ), воспитанники дошкольного

	учреждения и их родители
Цель программы	Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создать условия для оптимизации качества воспитания и образования воспитанников на основе учета их индивидуальных способностей, склонностей, адаптационно-приспособительных возможностей, особенностей индивидуального психофизического статуса;</li> <li>- обеспечить равные возможности для полноценного развития ребенка с НОДА в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса; коррекция недостатков психофизического развития детей с НОДА;</li> <li>- улучшить материально-техническую базу учреждения, служащую для формирования, сохранения и укрепления здоровья участников воспитательно-образовательного процесса;</li> <li>- осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностику состояния здоровья воспитанников и педагогов МДОУ;</li> <li>- обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с НОДА;</li> <li>- осуществлять научно-методическое, психологическое, организационное, правовое обеспечение программы, включая: <ul style="list-style-type: none"> <li>- построить систему непрерывного образования по вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья воспитанников для родителей, педагогов;</li> <li>- формировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение здоровья у воспитанников через непосредственно образовательную деятельность, образовательную деятельность в режимных моментах, самостоятельную деятельность и кружковую работу;</li> <li>- изучить и внедрить здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательный процесс учреждения;</li> <li>- осуществлять контроль за соблюдением законодательных и нормативных актов, регламентирующих деятельность МДОУ в вопросах сохранения здоровья обучающихся -воспитанников и педагогов.</li> </ul> </li> </ul>
Срок реализации	2021-2025гг.
Основные направления работы	<p><b>1.Оздоровительно-профилактическое направление</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Система адаптационно-оздоровительной работы с вновь поступившими воспитанниками</li> <li>• Система работы с детьми в группах общеразвивающей направленности</li> <li>• Организация питания</li> <li>• Мониторинг отслеживания здоровья воспитанников</li> <li>• Система подготовки и повышения квалификации медицинских работников и работников пищеблока</li> </ul> <p><b>2. Воспитательно-образовательное направление</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Система обеспечения психологического комфорта в МДОУ</li> <li>• Реализация образовательной области «Физическое развитие»</li> <li>• Система повышения профессиональной компетентности педагогических кадров и родительского состава МДОУ</li> <li>• Мониторинго-диагностическое обследование воспитанников МДОУ</li> </ul> <p><b>3. Материально-техническое направление.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Содержание зданий и помещений</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация здоровьесберегающей предметной среды в МДОУ</li> <li>• Методико-дидактическое обеспечение</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты реализуемой программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровительно-профилактическое направление <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение функциональных резервов организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.</li> <li>• Снижение уровня заболеваемости.</li> <li>• Повышение профессиональной компетентности медицинских работников.</li> <li>• Обеспечение оптимального взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения.</li> </ul> </li> <li>2. Воспитательно-образовательное направление <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.</li> <li>• Овладение навыками и методами самооздоровления.</li> <li>• Формирование осознанного отношения к здоровью.</li> <li>• Формирование здорового образа жизни и интереса к занятиям физкультурой.</li> <li>• Повышение уровня профессиональной компетенции у педагогов и родителей.</li> <li>• Разработан социально-педагогический и психолого-физиологический мониторинг, обеспечивающий возможность своевременной оценки и коррекции влияния педагогических инноваций, условий обучения, социальных перемен на состояние здоровья, всех субъектов воспитательно-образовательного процесса. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Апробированы методики по ранней диагностике.</li> <li>• Осуществлена разработка материалов, позволяющие систематизировать деятельность учреждения по формированию здорового образа жизни детей, педагогов.</li> <li>• Создание информационной базы данных об исследованиях по культуре здоровья, о программно-технических средствах, методах оценки, коррекции и реабилитации психосоматического здоровья.</li> <li>• Подготовка учебно-методической литературы по проблемам научных основ формирования и сохранения здоровья, его мониторинга и коррекции.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>3. Материально-техническое направление <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание условий для развития детей раннего возраста.</li> <li>• Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.</li> <li>• Создание комплексной здоровьесберегающей модели в современной образовательной системе МДОУ.</li> <li>• Создание динамичной системы управления оздоровлением участников процесса, направленного на охрану и укрепление здоровья детей. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование системы контроля за выполнением законодательств в области охраны, укрепления и формирования здоровья детей и педагогов.</li> <li>• Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.</li> <li>• Усовершенствование материально-технической базы по обеспечению здоровьесберегающей системы.</li> <li>• Отработка технологий мониторинга состояния образовательной среды.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol>



# Пояснительная записка

*«Здоровье – это драгоценность, и, при том, единственная, ради которой стоит не жалеть времени, сил, трудов и великих благ»*

**Мишель де Монтень**

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»*

**Гиппократ**

*«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие»*

**Аристотель**

## Пояснительная записка



### **Актуальность**

*«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто»* -повторяетчеловечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет. Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем всё более высокие требования к человеку и его здоровью.

Произошедшие в нашем обществе перемены отразились на состоянии здоровья всех возрастных групп. Наибольшую тревогу вызывает здоровье детей и подростков. По официальным данным ежегодно общий уровень отклонения в здоровье возрастает на 6,7%. Это, не считая хронических заболеваний. У каждого ребенка в возрасте до года можно определить не менее трех различных заболеваний. Новая социально-экономическая действительность диктует необходимость формирования культа здоровья в сознании подрастающего поколения.

В России сложилась крайне отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся по численности меньше поколения своих родителей и не может восполнить убыли населения. Такой тип воспроизводства населения не отмечался ни в одной стране мира, даже во время войны. Этот пример говорит о социальной катастрофе, связанной, прежде всего, с национальной безопасностью и состоянием здоровья будущего поколения России. В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписание В.В.Путиным Постановления **“О повышении роли физической культуры спорта в формировании здорового образа жизни населения”** показывает беспокойство государства за будущее страны.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: **гиподинамия, нарушения опорно-двигательного аппарата, детскиестрессы, тревожность, агрессия и пр.**

Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М. Д. Маханевой, В. Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы – это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском учреждении из-за “заорганизованности” воспитательно-образовательного процесса, отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхом и т.д. Стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов и неизбежно ведут к ухудшению здоровья ребенка.

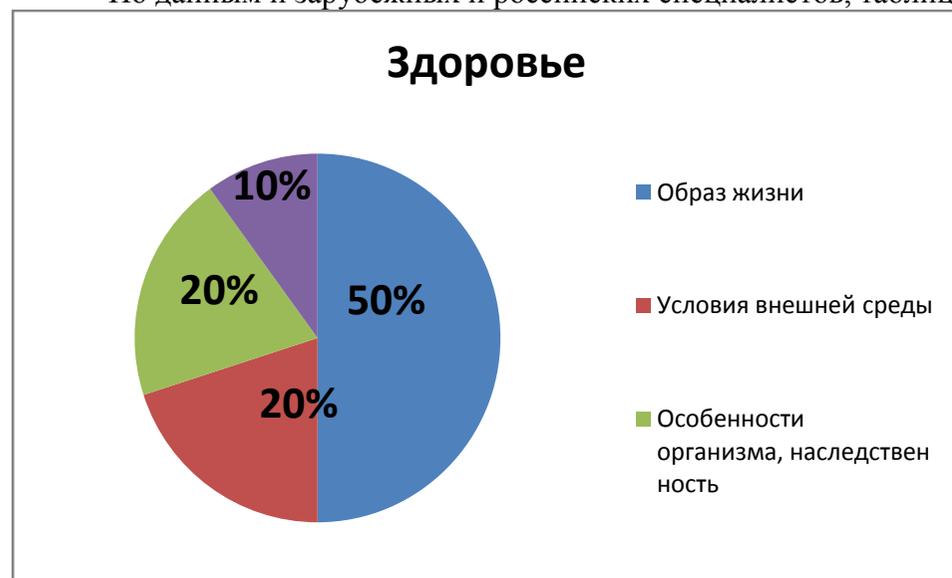
Серьезным барьером, осложняющим жизнь ребенка, является тревожность. Причинами тревожности могут быть, во-первых, недостаток эмоциональной поддержки в семье и детском саду, во-вторых, недостаток информации (либо ее недостоверность), которая порождает эмоциональное заостренное ощущение предстоящей угрозы. Тревожность у детей может появляться по отношению к сверстникам, взрослым, к самому себе. Если взрослые невнимательно относятся к этой проблеме, она не исчезает бесследно, возникают эмоциональные комплексы, препятствующие полноценному общению с другими людьми.

В настоящее время возрастает необходимость активной разработки и использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе дошкольных образовательных учреждений, стимулирующих приобретение опыта ценностного отношения к своему здоровью уже в дошкольные годы. С этих позиций разработана программа “Здоровье”. Она ориентирована на педагогов-практиков, осуществляющих повседневную работу с дошкольниками и их родителями. Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех

задач, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое воспитание, практически невозможно. Поэтому, одним из основных направлений оздоровительной работы с детьми является **совместная работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья.**

Материалы, представленные в программе, ориентированы на организацию работы с детьми, посещающими дошкольные учреждения с трех до семи лет. Программа основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях и составлена с учетом документов: программы развития и воспитания детей в детском саду «Детство» под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой, «Физическая культура в детском саду», «Оздоровительная гимнастика» автор Л.И. Пензулаева, «Воспитание и обучение детей в нарушении развития» С.Г. Шевченко, «Примерная адаптированная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи» Л.В. Лопатина, «Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с НОДА» МДОУ «Детский сад №86 комбинированного вида, парциальная программа «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» Л.Л. Тимофеева.

По данным и зарубежных и российских специалистов, таблица факторов, влияющих на здоровье детей, выглядит так:



Следовательно, необходима системная профилактическая работа по формированию здоровой среды, здорового образа жизни, убеждения, что легче предотвратить болезнь, чем потом долго её лечить.

*Программа «Здоровье» направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.*

Программа обеспечивает планируемые результаты дошкольного образования детей раннего и дошкольного возраста с НОДА в условиях дошкольных образовательных групп комбинированной и компенсирующей направленности.

Реализация данной программы происходит не только через педагогический аспект пропаганды здорового образа жизни, но через реальную помощь ребенку в повышении сопротивляемости организма внешним факторам воздействия окружающей среды.



### **Нормативно-правовое обеспечение**

- Закон Российской Федерации «Об образовании» № 3266-1 от 10.07.92 с изменениями 2000г.
- Основные положения «Декларации прав человека», принятой Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948г.
- Основные положения «Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.
- Закон РФ « Об основных гарантиях прав ребенка РФ» № 124-ФЗ от 24.07.1998г.
- «Основы законодательства РФ Об охране здоровья граждан» № 5487-1 от 22.06.1993г.
- Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями на 28.06.2014г.).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2013г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
- Приказ Минтруда России №664н от 29.09.2014г. «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы».
- Приоритетный национальный проект « Образование», утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по реализации приоритетных национальных проектов (протокол № 2 от 21.12.2005г.)
- Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020г. (распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008г. № 1662-р).
- Постановление В.В.Путина «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» от 30.01.2002г.
- Национальная образовательная стратегия-инициатива «Наша новая школа» от 04.02.2010г. Д.А.Медведев
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013г. №1155г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
- Устав МДОУ «Детский сад №86 комбинированного вида».



### **Концептуальные положения**

Научной основой концептуальных подходов является понимание того, что наука о здоровье базируется на накопленных знаниях морфологии, генетики, физиологии, психологии, экологии, культуры человека и педагогики. Эти науки в совокупности определяют понимание механизмов формирования, сохранения и укрепления здоровья, позволяют формировать воспитание мотивации на здоровье, здоровый образ жизни.

Определяя концепцию проектирования здоровья, следует остановиться на его определении, данным В.П. Казначеевым (1978).

**«Здоровье** -это процесс сохранения и развития физиологических,биологических и психических функций,оптимальной трудовой исоциальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни».

Культура здоровья, являясь частью общей культуры человека, включает определенный объем знаний о различных аспектах здоровья, способах его сохранения и развития, стойкие сформированные мотивации и нравственно волевые качества личности, направленные на заботу о своем здоровье, самореализацию, а также на формирование умений и навыков ведения ЗОЖ.

**Здоровьесберегающее обучение** -это процесс формирования знаний о закономерностях становления,сохранения и развития здоровьячеловека, овладение умениями, направленными на сохранение и совершенствование личного здоровья, оценку формирующих его факторов; усвоение знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоение методов и средств пропаганды ЗОЖ.

**Здоровьесберегающее воспитание** -это процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и ЗОЖ,являющихсянеотъемлемой частью жизненно важных ценностей и общекультурного мировоззрения.

**Знания о здоровье** -совокупность научно обоснованных понятий,идей,фактов,накопленных человечеством в области здоровья ипредставляющих собой исходную базу для дальнейшего развития науки в области здоровья человека.

**Физическое здоровье** -совокупность«статических» (морфологических)и динамических(функциональных)физических свойств конкретногочеловека, которая позволяет ему в соответствии с его возрастом, полом и социальной ролью адаптироваться к окружающей действительности, выполнять свои биологические и социальные функции. Очень часто физическое здоровье человека ассоциируется с его способностью к эффективной поведенческой активности, в качестве характеристик которой выступают координированность, скорость и сила. В этом случае критериями здоровья человека являются спортивные достижения, физическая работоспособность.

**Психическое здоровье** -состояние психической сферы,основу которой составляет состояние общего душевного комфорта,обеспечивающееадекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения. Иначе, под психическим здоровьем понимается такая динамическая совокупность психических свойств человека, которая позволяет ему познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней, формировать собственные модели поведения при выполнении биологических и социальных функций.

**Социальное здоровье** -система ценностей,установок и мотивов поведения в социальной среде,осознание себя как полезной части социума.Важнейшим аспектом в формировании социального статуса личности, по определению Л.Ф. Обуховой (1995) и др., является процесс социализации - формирование зрелой психосоциальной идентичности, в результате которой человек приобретает субъективное чувство принадлежности к своей социальной группе; понимание тождественности и неповторимости своего индивидуального бытия.

Известно, что дошкольное детство – старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь.

**Дошкольный возраст** является тем периодом,когда **закладывается фундамент здоровья**,основы дальнейшего полноценного физическогоразвития организма.

**Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.**

#### **Основополагающие концептуальные принципы**

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
- Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, признательное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.
- Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

- Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).
- Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.
- Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

### ➤ *Цель, задачи, направления реализации программы*

**Цель программы:** создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

#### **Задачи программы:**

- Создать условия для оптимизации качества воспитания и образования воспитанников на основе учета их индивидуальных способностей, склонностей, адаптационно-приспособительных возможностей, особенностей индивидуального психофизического статуса;
- обеспечить равные возможности для полноценного развития ребенка с НОДА в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса; коррекция недостатков психофизического развития детей с НОДА;
- улучшить материально-техническую базу учреждения, служащую для формирования, сохранения и укрепления здоровья участников воспитательно-образовательного процесса.
- Осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностику состояния здоровья воспитанников и педагогов ДОО.
- обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с НОДА;
- осуществлять научно-методическое, психологическое, организационное, правовое обеспечение программы, включая:
  - построить систему непрерывного образования по вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья воспитанников для родителей, педагогов;
  - формировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение здоровья у воспитанников через непосредственно образовательную деятельность, образовательную деятельность в режимных моментах, самостоятельную деятельность и кружковую работу;
  - изучить и внедрить здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательный процесс учреждения.
- осуществлять контроль за соблюдением законодательных и нормативных актов, регламентирующих деятельность МДОО в вопросах сохранения здоровья обучающихся --- воспитанников и педагогов.

### ➤ *Принципы реализации программы*

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

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

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

**3. Принцип концентричного обучения** заключается в повторяемости во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

**4. Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

**5. Принцип преемственности** – поддержание связи между возрастными категориями, учет уровня развития и состояния здоровья воспитанников

**6. Принцип повторения умений и навыков** – один из самых важных, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

**7. Принцип индивидуально-личностной ориентации** воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

**8. Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

**9. Принцип индивидуального выбора** решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

**10. Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

**11. Принцип креативности личности ребенка** заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

**12. Принцип взаимодействия** ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

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

***Сроки реализации программы: 2021-2025гг.***

### ***Направления реализации программы***

#### **1. Оздоровительно-профилактическое направление**

- Система адаптационно-оздоровительной работы с вновь поступившими воспитанниками
- Система работы с детьми в группах общеразвивающей направленности
- Организация питания
- Мониторинг отслеживания здоровья воспитанников
- Система подготовки и повышения квалификации медицинских работников и работников пищеблока

#### **2. Воспитательно-образовательное направление**

- Система обеспечения психологического комфорта в МДОУ

- Реализация образовательной области «Физическое развитие»
- Реализация образовательной области
- Система повышения профессиональной компетентности педагогических кадров и родительского состава МДОУ
- Мониторинго-диагностическое обследование воспитанников МДОУ

### **3. Материально-техническое направление**

- Содержание зданий и помещений
- Содержание территории МДОУ
- Организация здоровьесберегающей среды в МДОУ
- Методико-дидактическое обеспечение

Схема №1

## Оздоровительно-профилактическое направление

Система работы с детьми в группах общеобразовательной направленностью

Система адаптационно-оздоровительной работы с вновь поступившими детьми

Система работы с детьми коррекционных групп ЗПР, ОНР, НОДА

Диспансеризация, ежегодный медосмотр сотрудников ДОУ

Организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического

Мониторинг отслеживания здоровья

Иммунопрофилактическая работа

Иммунотерапия

Утренний фильтр, термометрия

Закаливание

Длительные прогулки

Дневной сон

Воздушные ванны

Самомассаж

Физкультминутки

Эронизация воздуха

Босохождение

Температурный режим

Фитоцидотерапия

Проветривание

Дыхательная гимнастика

Гигиенические процедуры

Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия

Вакцинация по возрасту, показаниям и противоэпидемические мероприятия

Схема №2

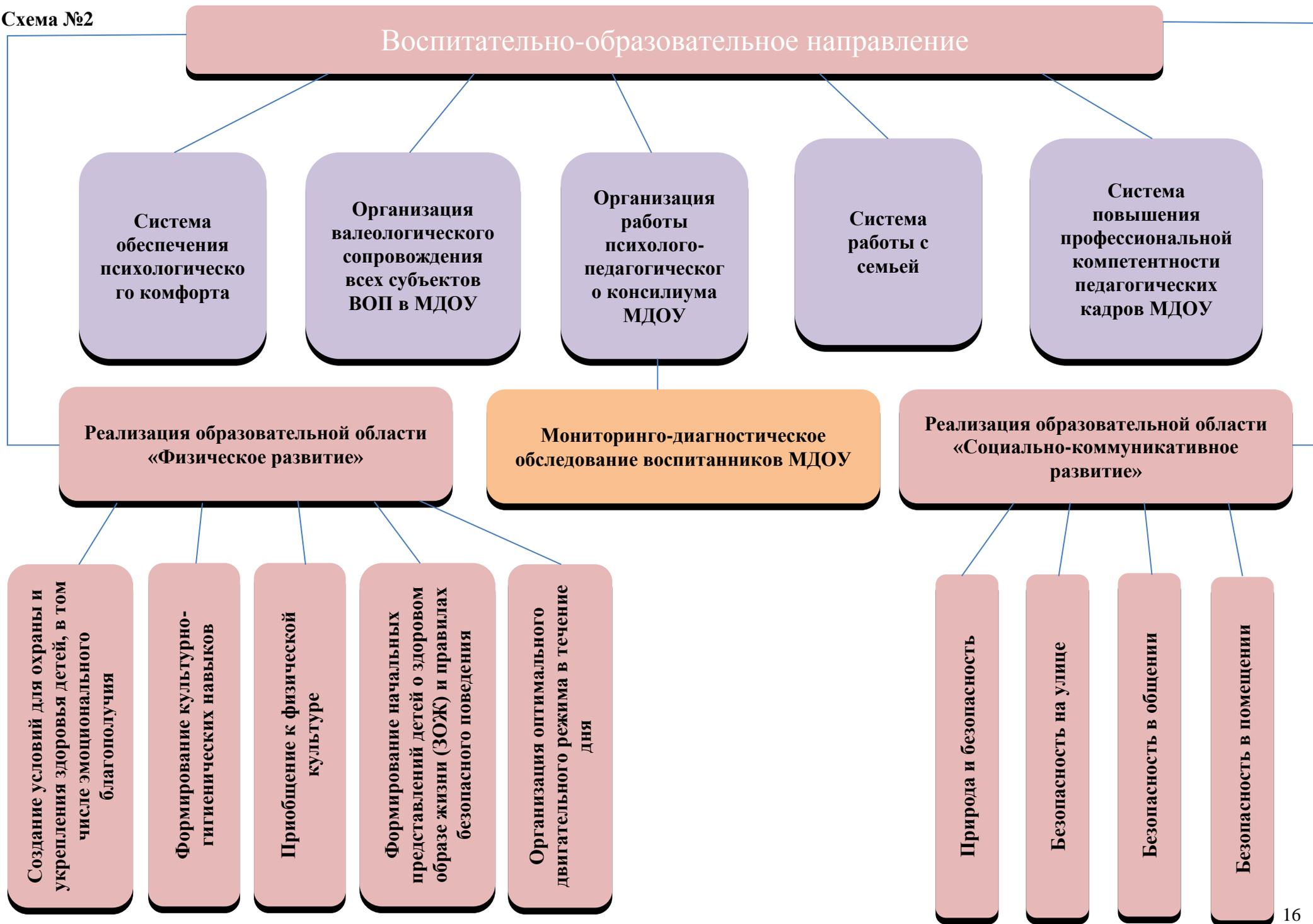


Схема № 3



➤ **Результат**

ЦЕЛЬ	ЗАДАЧИ	РЕЗУЛЬТАТ
<b>1.Оздоровительно-профилактическое</b>		
Создание медико-психологических условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников и сотрудников МДОУ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение благоприятного течения адаптации</li> <li>2. Выполнение санитарно-гигиенических норм и требований</li> <li>3. Соблюдение режима дня</li> <li>4. Создание условий для обеспечения воспитанников качественным питанием.</li> <li>5. Создание условий для комплексной оценки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение функциональных резервов организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды</li> <li>2. Снижение уровня заболеваемости</li> <li>3. Повышение профессиональной компетентности медицинских работников</li> <li>4. Обеспечение оптимального взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с</li> </ol>

	<p>состояния здоровья ребенка, его физического развития с определением функциональных резервных возможностей организма.</p> <p>6. Организация коррекционно-реабилитационной работы, предупреждение стрессовых и конфликтных ситуаций</p> <p>7. Применение различных методов оздоровления: закаливания, лечебной гимнастики, самомассажа, элементов музыкотерапии, изотерапии, релаксации</p> <p>8. Постоянная система подготовки и повышения квалификации медицинских работников</p>	<p>социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения.</p>
<b>2. Воспитательно-образовательное</b>		
<p>Создание воспитательно-образовательного пространства, способствующего сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья всех субъектов образовательного процесса</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация здоровьесберегающей деятельности в МДОУ</li> <li>2. Внедрение в деятельность здоровьесберегающих технологий</li> <li>3. Осуществление мониторинга и диагностики состояния здоровья воспитанников и педагогов учреждения</li> <li>4. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива дошкольного учреждения и родителей в рамках сохранения и укрепления здоровья воспитанников</li> <li>5. Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни и наглядной информации</li> <li>6. Проведение психолого-педагогических консилиумов</li> <li>7. Формирование необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры</li> <li>8. Формировать у воспитанников жизненно-важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни</li> <li>2. Овладение навыками и методами самооздоровления</li> <li>3. Формирование осознанного отношения к здоровью</li> <li>4. Формирование здорового образа жизни и интереса к занятиям физкультурой</li> <li>5. Повышение уровня профессиональной компетенции у педагогов и родителей</li> <li>6. Разработан социально-педагогический и психолого-физиологический мониторинг, обеспечивающий возможность своевременной оценки и коррекции влияния педагогических инноваций, условий обучения, социальных перемен на состояние здоровья, всех субъектов воспитательно-образовательного процесса</li> <li>7. Апробированы методики по ранней диагностике</li> <li>8. Осуществлена разработка материалов, позволяющие систематизировать деятельность учреждения по формированию здорового образа жизни детей, педагогов</li> <li>9. Создание информационной базы данных об исследованиях по культуре здоровья, о программно-</li> </ol>

	<p>9. Создавать условия для проявления положительных эмоций</p> <p>10. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.</p>	<p>технических средствах, методах оценки, коррекции и реабилитации психосоматического здоровья</p> <p>10. Подготовка учебно-методической литературы по проблемам научных основ формирования и сохранения здоровья, его мониторинга и коррекции</p>
<b>3. Материально-техническое</b>		
<p>Совершенствование здоровьесберегающей среды в МДОУ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содержание зданий и помещения МДОУ в соответствии с нормативами</li> <li>2. Обновление материально-технической базы: <ul style="list-style-type: none"> <li>– приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей</li> <li>– приобретение ионизаторов - рециркуляторов в кабинеты специалистов, физкультурный и музыкальный залы.</li> <li>– пополнение спортивного инвентаря спортзала</li> </ul> </li> <li>3. Преобразование предметной среды: <ul style="list-style-type: none"> <li>– благоустройство физкультурной площадки.</li> <li>– оборудование спортивных уголков, согласно ФГОС в каждой возрастной группе</li> <li>– создание зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе</li> </ul> </li> <li>4. Создание научно-методического, психологического, организационного, правового обеспечения программы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий для развития детей раннего возраста</li> <li>2. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей</li> <li>3. В МДОУ имеются специальные помещения для коррекционной работы с детьми</li> <li>4. В МДОУ созданы условия для физического развития детей.</li> </ol>



## Информационно-аналитический блок

*"...Надо стараться выяснить - ни кто знает больше,  
а кто знает лучше".*

**Мишель Монтень**

*"Миллионы людей видели, как падают яблоки,  
но только Ньютон спросил почему".*

**Бернард Барух**

*"Жизнерадостный ребенок обладает большим иммунитетом  
против эпидемий"*

**Я. Корчак**

### **I. Информационно-аналитический блок**

**Цель:** мониторинг исходного состояния в МДОУ

#### **1.1. Информационная справка:**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 86 комбинированного вида» 1 корпус - введено в эксплуатацию в 1979 году:

Учреждение рассчитано на 8 групп.

Функционирует 8 групп

Общеразвивающей направленности - 5 групп

Комбинированные - 3 группы

Из них:

2 группы – для детей от 1,5-3 лет

3 группы – для детей от 3-7 лет

3 группы компенсирующей направленности от 5-7 лет

В МДОУ работают:

1. Логопедическая служба
2. Группы компенсирующей направленности: ЗПР (задержка психического развития), НОДА (нарушение опорно-двигательного аппарата).
3. Консультационный пункт для детей не посещающих МДОУ

4. Кратковременное пребывание детей в МДОУ

5. Дополнительные услуги: кружок «Волшебная страна чисел и фигур», кружок «Войди в природу другом», кружок «Наураша», кружок «Эрзяночка», спортивно-оздоровительный центр «Первые шаги к ГТО», Кружок «Знайки», Творческая мастерская «Умелые ручки», ИЗО-студия «Разноцветные пальчики», театральная студия «Тридевятое царство», сенсорная комната «Солнечный круг», Ритмопластика «Капитошка», хореографическая студия «Ганцевальный калейдоскоп», кружок «Азбука светофорика», кружок «Звуковичок».

## ***1.2. Физическое развитие и физическая подготовленность воспитанников (реализация образовательной области «Физическое развитие» (приобщение к физической культуре)).***

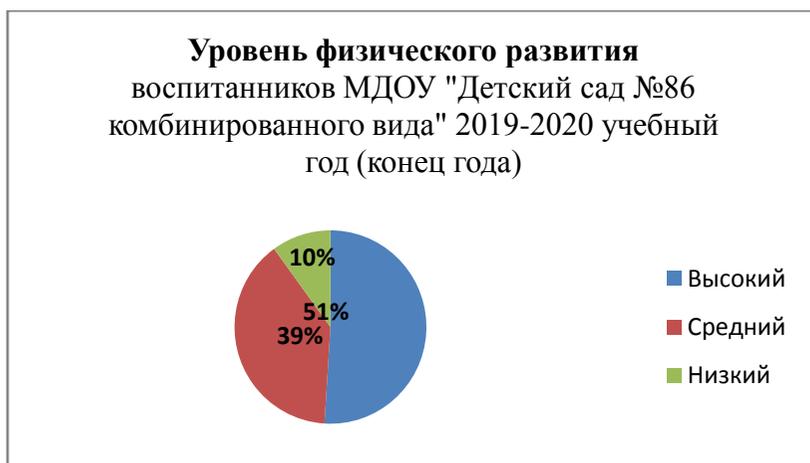
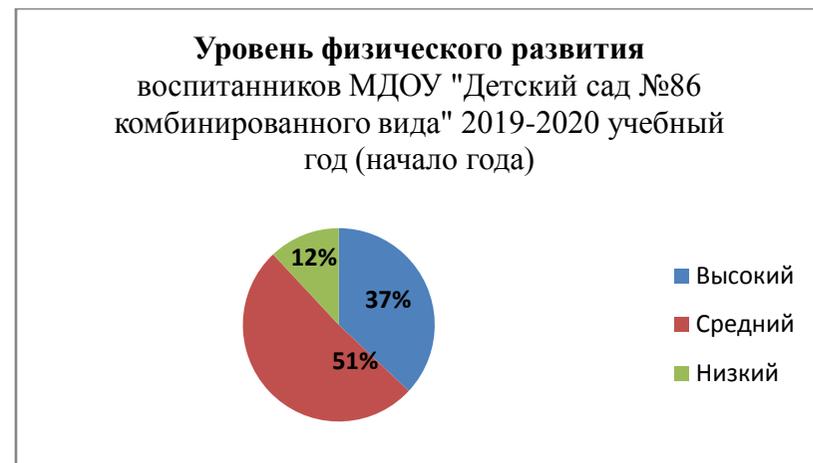
### **Выводы:**

Анализ заболеваемости воспитанников выявил:

- острую необходимость изменений во всей системе образования, начальной ступенью которого являются МДОУ;
- показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья;
- многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития;
- увеличение общего количества заболеваемости с преобладанием ОРЗ и ОРВИ;
- увеличение детей с хронической патологией.

### Гистограмма физического развития воспитанников МДОУ» Детский сад 86 комбинированного вида»

Уровень физического развития воспитанников МДОУ				
Год	2019-2020 учебный год			
	Начало года	%	Конец года	%
Высокий	54	37%	76	51%
Средний	74	51%	58	39%
Низкий	18	12%	14	10%
Всего (кол-во человек)	146		148	



## **Выводы:**

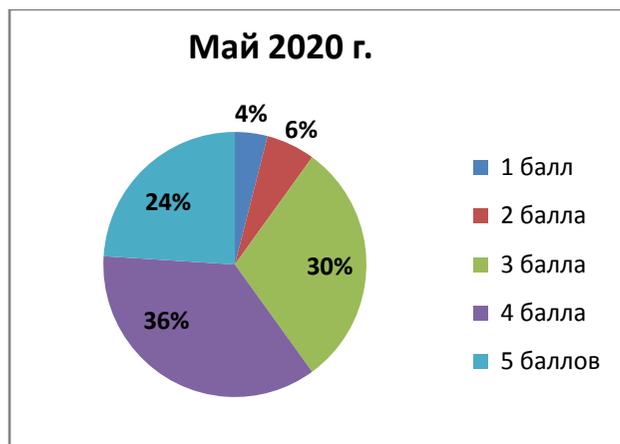
- Недостаточная организация комплексного сопровождения ребенка в ДОО, обеспечивающая индивидуальный маршрут развития воспитанников, направленное на сохранение и улучшение здоровья детей;
- Отсутствие в некоторых группах ДОО системы закаливающих мероприятий и активности их исполнения;
- Отсутствие оптимального применения здоровьесберегающих технологий;
- Дети испытывают "двигательный дефицит", вследствие которого задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы;
- Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикация и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанки;

### **1.3. Реализация образовательных областей «Физическое развитие» (Здоровье) и «Социально-коммуникативное развитие» (Безопасность)**

#### **1.3.1. Реализация образовательной области «Физическое развитие» (Здоровье)**

(Валеологические знания, умения и навыки воспитанников)

*Диаграмма уровня усвоения образовательной области «Физическое развитие» (Здоровье)*



## **Выводы:**

Мониторинг, наблюдения и беседы с детьми показал, что у большинства старших дошкольников сформированы представления о здоровом образе жизни, здоровье и методах его укрепления, профилактики заболеваний, в семьях детей мало уделяется внимание закаливающим процедурам, у большинства членов семей имеются вредные привычки.

У детей сформировано сознательное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Дошкольниками освоены культурно-гигиенические навыки в соответствии с возрастными особенностями, они понимают необходимость и пользу быть аккуратным, самостоятельным. Применяет культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, стараются помогать другим.

Так, проведенное в рамках педсовета анкетирование родителей «О здоровье всерьез» выявило, что:

- большинство опрошенных родителей, ничего не волнует в состоянии здоровья их ребенка;
- в семьях не проводится никаких закаливающих мероприятий или они не знают, какие мероприятия могут быть;
- профилактическими мероприятиями наиболее часто используемыми в семье являются только: витамины, лук и чеснок;
- родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр;
- оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

#### **Проблемы:**

- Опосредованное участие родителей в создании условий, способствующих полноценному физическому развитию ребенка;
- Неполноценное понимание понятия «Здоровый образ жизни» родителями воспитанников и отсутствие в лице родителей эталона здорового образа жизни;
- Недостаточность информирования родителей о значимости «здоровья и здорового образа жизни», как самооценности жизни вообще и самоцели самосохранения;

### **1.3.2. Сопровождение адаптационного периода в МДОУ**

#### **Анализ протекания адаптационного периода (2019-2020г.г.)**

#### **Выводы:**

По результатам работы МДОУ за последние несколько лет процесс адаптации детей проходит достаточно успешно. В основном степень адаптации детей легкая и средняя. Дети раннего возраста к детскому саду привыкают быстро и безболезненно.

На основе этих данных можно судить о тесном сотрудничестве педагогов МДОУ, о грамотно построенной работе педагогического коллектива по организации и проведению адаптации детей к условиям детского сада.

В МДОУ разработана система мероприятий по предупреждению дезадаптации детей при приеме в детский сад. Важной составляющей этой системы является психологическое обеспечение адаптационного процесса.

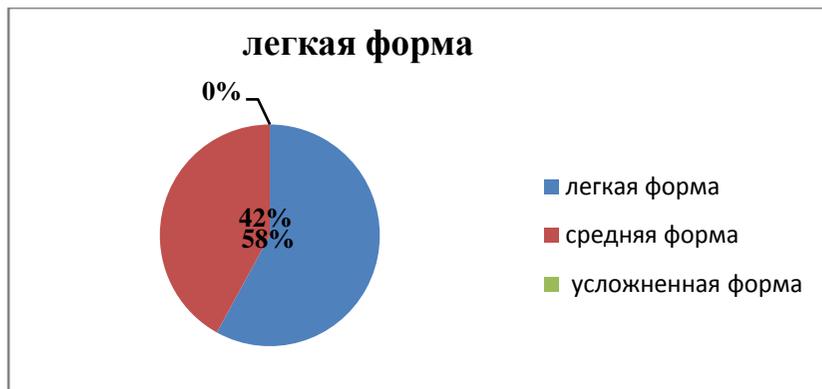
Так же, с 2019-2020 учебного года в МДОУ начал действовать консультативный пункт для детей, не посещающих дошкольные учреждения.

**Адаптация** – процесс приспособления живого организма к различным условиям окружающей среды. Поддержание нормальной жизнедеятельности организма в изменившихся условиях внешней среды связано с резким напряжением его физиологических функций, а у детей нередко протекает на грани стрессовых реакций.

Приход ребенка в детское учреждение (ясли, детский сад) – важный этап в его жизни. Это и эмоциональный стресс, обусловленный разлукой с родителями, с привычной обстановкой, ломкой динамического стереотипа и др., на которые ребенок часто протестует, что приводит к напряжению его адаптационных механизмов, снижает его защитные возможности. Во время адаптации к

МДОУ (первый месяц пребывания ребенка в детском учреждении) заболеваемость детей, особенно мальчиков, почти в 2 раза выше, чем в после адаптационном периоде.

Изучив литературу по данной теме и обобщив опыт детских садов, предлагаем соблюдать следующие условия, необходимые для детей в адаптационный период:



- ребенок должен приниматься в МДОУ полностью обследованным детской поликлиникой, с полностью санированным зевом, носоглоткой, полостью рта, быть здоровым на день приема;
- необходимые прививки должны быть сделаны за 7-10 дней до поступления в ясли - сад;
- формирование новых групп младшего возраста необходимо закончить к концу сентября. При более позднем поступлении в МДОУ дети, находящиеся в адаптационном, наиболее уязвимом для заболеваний периоде, попадают в дискомфортные микроклиматические условия ясли - сада, связанные с еще не начавшимся отопительным сезоном. После начала отопительного сезона прием новых детей можно продолжить;
- формирование младших групп следует проводить постепенно, начав с 3-4 человек и добавляя в группу не более 2-3 человек каждые 3 дня.
- строгое соблюдение установленных норм набора детей в группы, либо увеличение количества обслуживаемого персонала в переполненных группах;
- тщательное утепление окон для исключения сквозняков и поддержания оптимального температурного режима в помещениях МДОУ;
- привод детей в группу одетыми строго по сезону и с запасным комплектом одежды, который должен постоянно находиться в МДОУ;
- впервые дни ребенок должен пребывать в МДОУ неполный день: 2 дня – до обеда, затем – до полдника; можно прекратить на 2-3 дня посещения МДОУ при выраженных нарушениях эмоционального состояния ребенка;
- работники МДОУ должны обладать высоким уровнем педагогического мастерства, чтобы уметь заинтересовать ребенка, отвлечь его от привычных воспоминаний о доме;
- домашний режим должен соответствовать как в детском саду в воскресенье и праздничные дни, особенно в отношении еды и сна;
- следует ограничивать посещения детьми в домашнем режиме магазинов, кинотеатров, гостей и других массовых мероприятий;
- содействовать устройству детей в МДОУ по месту жительства, чтобы избежать лишних контактов в транспорте;

- при тяжело протекающей адаптации желательно давать ребенку дома лечебный коктейль из трав: корень валерианы, пустырник, шалфей, мята, зверобой, крапива – по 1 ч. ложке. Эту смесь трав залить кипятком в пол-литровом термосе и настоять 2 ч. Для улучшения вкуса добавить 2 ст. ложки фруктового сиропа. Детям 3 лет давать 3–4 раза в день по 1 ч. ложке, дошкольникам – 2 раза в день по 1 ст. ложке;
- распылять в зеве настой и отвар травяного сбора: равные части настоя цветов ромашки (10:200) + отвара листьев эвкалипта (10:200) + отвара коры дуба (10:200) + настоя травы тысячелистника (15:200) – 2–3 раза в день. Распыление лучше всего проводить обычным бытовым распылителем или парфюмерным. Инсуфляция раствора более эффективна, чем обычное полоскание (которое часто вызывает рвотный рефлекс), поскольку позволяет орошать и миндалины, недоступные при полоскании.

### 1.3.3. Реализация образовательной области «Социально – коммуникативное развитие» (Безопасность).

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания.

**Занятия здоровья и безопасности** проводятся в дополнение к обычным физкультурным занятиям, один раз в месяц, начиная с младшей группы.

#### Методические рекомендации по проведению занятий здоровья и безопасности

- Методика работы с детьми строится в направлении **лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком**, делается акцент на **самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность**.
- Содержащийся в занятии познавательный материал должен **соответствовать возрасту ребёнка**.
- Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (**оздоровительные минутки–упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды**).
- Возможен **интегрированный подход к проведению** Урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).
- Содержание занятия желательно наполнять **сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями, связанными с ними**.
- Наглядный материал по теме НООД здоровья и безопасности должен быть **ярким, привлекательным, интересным ребёнку**.
- **Использование художественного слова** внесёт в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой.
- **С уважением относиться к любому ответу ребёнка**, недопустима отрицательная реакция.
- В конце занятий здоровья и безопасности должны чётко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия.
- В конечном итоге НООД здоровья и безопасности должен **приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие**.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников

**РЕБЕНОК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ**

**Формировать у дошкольников ценности здорового образа жизни**

**РЕБЁНОК ДОМА (пожарная  
безопасность, безопасность в быту)**

**Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности**

**РЕБЕНОК И ДОРОГА**

**Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения на дороге, улице, в общественном транспорте**

**РЕБЕНОК И ПРИРОДА**

**Формировать у дошкольников основы экологической культуры, навыки безопасного поведения на природе**

**РЕБЕНОК И ДРУГИЕ ЛЮДИ**

**Формировать у детей знания о правильном поведении при контактах с незнакомыми людьми, в том числе подростками**

**1.4. Здоровьесберегающее пространство (оздоровительный режим, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия, оптимальный двигательный режим)**

**1.4.1. Основные направления физкультурно-оздоровительной и оздоровительно-профилактической работы**

<b>ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>				
Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Физкультурно – оздоровительные мероприятия</b>				
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
Утренняя стимулирующая коррекционная гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
Физкультминутки	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин			
Релаксация	После всех обучающих занятий 1-3 мин			
Тренирующая игровая дорожка	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
Подвижные игры на прогулке: Сюжетные; Бессюжетные; Игры – забавы; Соревнования; Эстафеты; Аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин
Игровые упражнения: Зоркий глаз; Ловкие прыгуны; Подлезание;	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин

Перелезание; Пролезание.				
Оздоровительные мероприятия: Гимнастика после пробуждения; Дыхательная гимнастика; Игровой массаж; Зрительная гимнастика;	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин
Физические упражнения и игровые задания: Игры с элементами логоритмики; Артикуляционная гимнастика; Пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин
Психогимнастика	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 6-8 мин	2 раза в неделю 8-10 мин	2 раза в неделю 12-15 мин
Оздоровительный бег		В конце прогулки 5 мин	В конце прогулки 6 мин	В конце прогулки 7 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин)			
Прогулки	Ежедневно утром и вечером.			
Непосредственно образовательная деятельность				
Музыкально – ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8 мин	На музыкальных занятиях 8-10 мин	На музыкальных занятиях 10-12 мин	На музыкальных занятиях 12-15 мин
Физкультурные занятия два занятия проводит инструктор по физ воспитанию (2 в зале); -одно занятие проводят воспитатели на группах, как часть оздоровительной прогулки (всегда на улице)	2 раза в неделю  10-15 мин	2 раза в неделю  15-20 мин	2 раза в неделю  20-25 мин	2 раза в неделю  25-30 мин
Уроки здоровья и безопасности		1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 25-30 мин
Физкультурно-массовые мероприятия				
Физкультурный досуг	2 раза в год по 10-15 мин	2 раза в год по 15-20 мин	2 раза в год по 25-30 мин	2 раза в год по 30-35 мин

Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин	2 раза в год по 15-20 мин	2 раза в год по 25-30 мин	2 раза в год по 30-35 мин
Самостоятельная деятельность детей				
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно на прогулке и в помещении. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			
Дополнительные занятия				
Кружок «Хореография»	2 раза в неделю о 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
Индивидуальные занятия с детьми с имеющими нарушения в осанке	Два раза в неделю			
ЛФК (профилактика и коррекция плоскостопия и нарушений осанки)	Подгрупповым методом 1 раз в неделю 15 мин	Подгрупповым методом 1 раз в неделю 40 мин	Подгрупповым методом 1 раз в неделю 40 мин	Подгрупповым методом 1 раз в неделю 30 мин
Домашние задания	Определяются воспитателем.			

### ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурно – оздоровительные мероприятия				
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
Утренняя стимулирующая коррекционная гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
Физкультминутки	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин			
Релаксация	После всех обучающих занятий 1-3 мин			

Тренирующая игровая дорожка	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
Подвижные игры на прогулке: Сюжетные; Бессюжетные; Игры – забавы; Соревнования; Эстафеты; Аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин	Ежедневно не менее двух игр 10-12 мин
Игровые упражнения: Зоркий глаз; Ловкие прыгуны; Подлезание; Перелезание; Пролезание.	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин
Оздоровительные мероприятия: Гимнастика пробуждения; Дыхательная гимнастика; Игровой массаж; Зрительная гимнастика.	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин
Физические упражнения и игровые задания: Игры с элементами логоритмики; Артикуляционная гимнастика; Пальчиковая гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин
Психогимнастика	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 6-8 мин	2 раза в неделю 8-10 мин	2 раза в неделю 12-15 мин
Оздоровительный бег		В конце прогулки 5 мин	В конце прогулки 6 мин	В конце прогулки 7 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин)			
Прогулки	Ежедневно утром и вечером.			
Непосредственно образовательная деятельность				
Музыкально – ритмические движения	На музыкальных	На музыкальных	На музыкальных	На музыкальных

	занятиях 6-8 мин	занятиях 8-10 мин	занятиях 10-12 мин	занятиях 12-15 мин
Физкультурные занятия два занятия проводит инструктор по физ. воспитанию (2 в зале); - одно занятие проводят воспитатели на группах, как часть оздоровительной прогулки (всегда на улице)	2 раза в неделю 10-15 мин	2 раза в неделю 15-20 мин	2 раза в неделю 20-25 мин	2 раза в неделю 25-30 мин
Уроки здоровья и безопасности		1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 25-30 мин
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>				
Физкультурный досуг	2 раза в год по 10-15 мин	2 раза в год по 15-20 мин	2 раза в год по 25-30 мин	2 раза в год по 30-35 мин
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин	2 раза в год по 15-20 мин	2 раза в год по 25-30 мин	2 раза в год по 30-35 мин
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>				
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно на прогулке и в помещении. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			
<b>Дополнительные занятия</b>				
Кружок «Танцевальный калейдоскоп»	2 раза в неделю о 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
Индивидуальные занятия с детьми с имеющими нарушения в осанке	Два раза в неделю			
ЛФК (профилактика и коррекция плоскостопия и нарушений осанки)	Подгрупповым методом 1 раз в неделю 15 мин	Подгрупповым методом 1 раз в неделю 40 мин	Подгрупповым методом 1 раз в неделю 40 мин	Подгрупповым методом 1 раз в неделю 30 мин
Домашние задания	Определяются воспитателем.			

## Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий

### УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- Традиционная форма
- Ритмика
- Игровая, сюжетная
- Оздоровительный бег, ходьба в сочетании с ОРУ
- В форме двух, трех подвижных игр

### ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ

- Традиционная форма
- Ритмика
- Игровое, сюжетное
- Круговая тренировка
- Самостоятельное
- Интегрированное
- Тренирующее
- Занятие-зачет (диагностика)

### ФИЗКУЛЬТ МИНУТКИ

- Игровая, сюжетная под стихотворный текст
- Пальчиковая гимнастика
- «Сеанс здоровье»
- Психогимнастика
- Мимический этюд
- «Подвесные модули» зрительная гимнастика по методике В.Ф. Базарского

### ПРОГУЛКА

- Тематическая, сюжетная
- Оздоровительная
- Экскурсия, поход

### ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

- Комплекс профилактической (корректирующей гимнастики)
- Разминка в постели: подтягивание, самомассаж
- Игровой, сюжетный комплекс
- Игра малой подвижности или хороводная игра

#### 1.4.2. Реализация образовательной области «Физическое развитие» (приобщение к физической культуре)

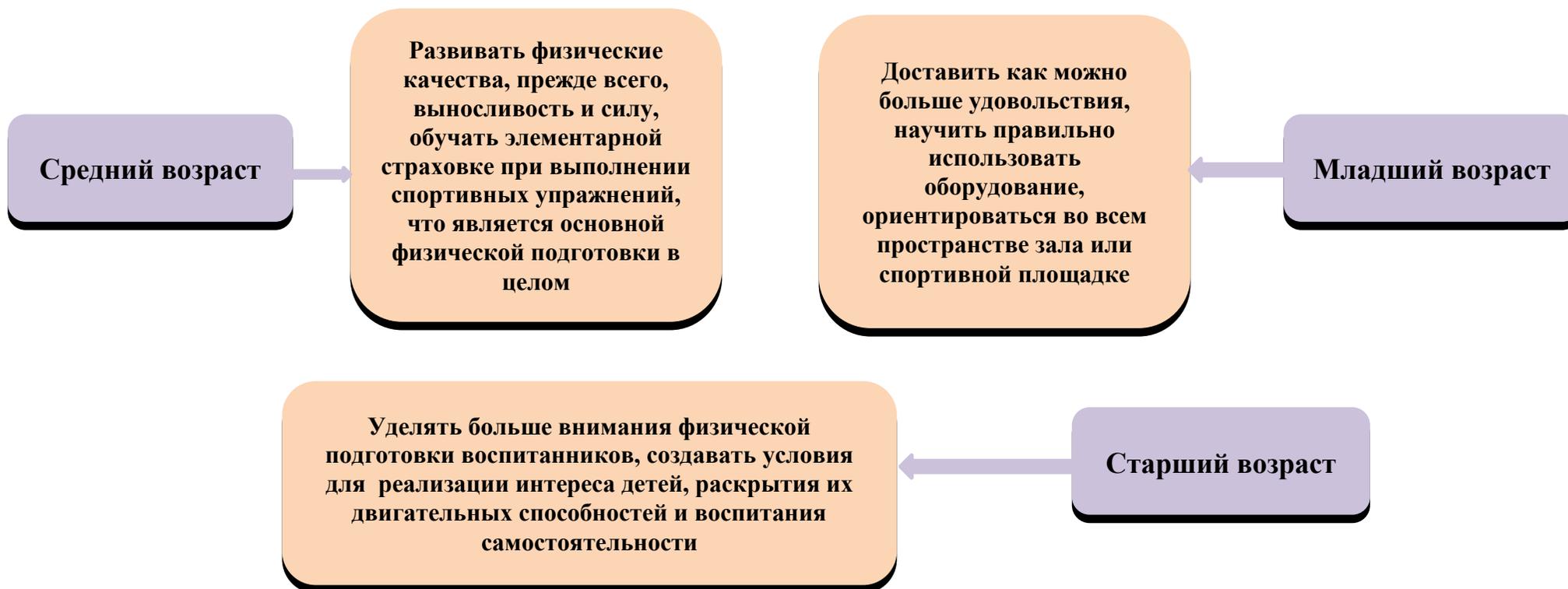
**Утренняя гимнастика** в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального и мышечного тонуса. Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся с физкультурных занятий и повторяется 1-2 недели. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности.

Утренняя гимнастика на улице – прекрасная оздоровительная процедура. Необходимо учитывать следующие *особенности проведения утренней гимнастики на открытом воздухе*. Для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весенне-летний период (тёплое время года), поздней осенью и зимой – с детьми средней и старшей группы (в зависимости от погодных условий).

В зависимости от погоды регулируется физическая нагрузка: при понижении температуры увеличивается, изменяя темп упражнений, при повышении температуры – снижается, чтобы избежать перегрева организма.

**Физкультурные занятия** являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей.

*В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:*



Формы проведения занятий инструктор по физической культуре и воспитатель выбирают по своему усмотрению в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий, личного опыта и профессиональных умений. В младшей группе использует преимущественно занятия игрового, сюжетного характера. С детьми старшего возраста чаще проводит занятия учебно-тренирующего, контрольно-зачётного характера.

### Виды физкультурных занятий

#### ➤ Традиционная форма занятия

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
- Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания - Общеразвивающие упражнения	- Основные виды движений - Подвижные игры	Успокаивающая ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения

- **Сюжетное занятие** –любые физические упражнения,знакомые детям,органично сочетаемые сюжетом.
- **Игровое занятие** –построено на основе подвижных игр,игр-эстафет,игр-аттракционов.

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
- Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания - Общеразвивающие упражнения	2-3 игры с разными видами движений (последняя большей подвижности)	Малоподвижная игра, дыхательные упражнения

- **Тренирующее занятие** –с одним видом физических упражнений(велосипед,лыжи).
- **Интегрированное занятие** –с элементами развития речи,математики,конструирования и т.д.,но с включением дополнительнойзадачи, которая решается через движение.
- **Круговая тренировка** –основу такого занятия составляет серийное(слитное или с интервалом)повторение нескольких видовфизических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой схемой.

- **Самостоятельное занятие** – дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочередно поручают провести разминку, бег, организовать игру.
- **Мониторинг** – проводится 2 раза в год (сентябрь, май) для получения информации об овладении детьми основных движений – диагностика физических качеств.

### **Непосредственно образовательная деятельность в других образовательных областях**

Занятия проводятся в режиме периодически меняющихся динамических поз;

В практике МДОУ, используются такие формы физминутки или динамической паузы, как

**Методика сенсорно - координаторных тренажей с помощью меняющихся зрительно-сигнальных сюжетов «Подвесные модули» В.Ф. Базарного.**

Настоящая методика сенсорно - координаторных тренажей выполняется следующим образом. В четырех верхних углах группы располагаются яркие, привлекающие внимание образно-сюжетные изображения. Ими могут быть эмоциональные сцены-иллюстрации из народных сказок, былин; сюжеты-пейзажи из природы, из жизни животных; сюжеты-иллюстрации на известные поэмы, сказания; сюжеты из космической тематики, дорожные знаки; сюжеты из военно-патриотической тематики и т.д. Средние размеры картин А4. Непременным требованием к изображению является то, чтобы детали были четко различимы с наиболее удаленной точки нахождения воспитанников. Все вместе картины составляют развивающийся в логической последовательности единый сюжетно-образный комплекс. У малышей могут быть картины зверей, птиц, игрушек, сказочных героев и т.д. для старших дошкольников – картины с развивающимся сюжетом из окружающей природной среды, сказок, литературных произведений и т.д. Например: на одной из картин изображен старт ракеты, на второй ракета в космическом пространстве, на третьей — посадка ракеты на неизвестную планету, на четвертой — космонавты осваивают неизвестную планету и т.д.

Каждый сюжетный комплекс рекомендуется менять на новый не реже одного раза в две недели. Обязательным моментом здесь является то, что под каждой картинкой помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4.

### **Методика выполнения сенсорно-моторного тренажа**

Один-два раза за занятие все воспитанники поднимаются в положение свободного стояния. И под команды педагогов 1-2-3-4 ...1-2-3-4 и т.д. начинают достаточно живо фиксировать взгляд на соответствующей данной цифре картинке. При этом они совершают синхронно-сочетанные движения глазами, головой и туловищем. Продолжительность фиксации одного изображения в самом начале таких упражнений составляет в среднем 0,5 секунды. Режим (порядок) счета через 30 секунд меняется на противоположный: 4-3-2-1 ...4-3-2-1.

В заключительной части тренажа режим счета задается в случайной последовательности, например: 1-3-4-2, 2-1-3-4 и т.д. Этот режим используется тогда, когда на картинах представлены пейзажи, сцены из жизни животных, дорожные знаки и т.д. Общая продолжительность всего тренажа занимает в среднем 1,5 минуты.

Данная методика повышает физическую и психическую активность детей, предупреждает утомляемость, избыточную нервную возбудимость, способствует зрительно-моторной реакции, способствует скорости ориентации в пространстве, реакции в жизненных ситуациях, в определенной степени вносит сенсорное разнообразие учебно-познавательную среду, повышает эффективность учебно-познавательного процесса.

«**Резиновые или каучуковые мячики при заучивании стихотворений**», энергичные ритмичные повороты головы (направо-налево) при слоговом чтении стихотворений, идя по коридору, способствуют повышению эффективности психомоторных функций.

«**Сеанс здоровья**» – комплекс оздоровительных упражнений и дыхательной гимнастики. На основе учебно-методических пособий М.Ю.Картушиной «Зелёный огонёк здоровья» и В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления» разработаны два вида комплексов – активизирующий и релаксационный, с учётом возраста детей и рекомендаций врача-педиатра.

**Прогулка** является одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни детского сада. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Это благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. При планировании прогулки учитывается, какие занятия предшествовали прогулке:

- если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения
- если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных и спортивных игр.

## Структура примерного планирования прогулки

После занятий с высокой физической нагрузкой

- Самостоятельная деятельность детей
- Наблюдение
- Игры на развитие коммуникативных умений, психогимнастические этюды
- Дидактические игры и упражнения на развитие познавательных способностей
- Трудовые поручения
- Подвижные игры средней и малой подвижности
- Дыхательные упражнения

Система работы с детьми в группах общеобразовательной направленностью

- Подвижные игры (фронтально)
- Наблюдение
- Самостоятельная деятельность детей
- Трудовые поручения
- Индивидуальная работа над ОВД (по рекомендациям инструктора по физическому воспитанию)
- Спортивные игры и упражнения
- Дыхательные упражнения

**Закаливание** является эффективной формой укрепления здоровья детей.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – постепенность. Необходимо также учитывать **состояние здоровья и индивидуальные особенности ребёнка**.

**Система закаливания с учётом времени года.**

Содержание	Возрастные группы			
	2-я младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
I. Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей.			
1. Воздушно – температурный режим:	От +21 до +19	От +20 до +18	От +20 до +18	От +20 до +18
- одностороннее проветривание (в присутствии детей)	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
- сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время года проветривания проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры воздуха, сниженная на 2-3 градуса.			
* утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
* перед возвращением детей с дневной прогулки	+21 °	+20°	+20°	+20°
* во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.			
2. Воздушные ванны:				
- прием детей на воздухе	до -15°	до -15°	до -15°	до -15°
- утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
- физкультурные занятия	+18°	+18°	+18°	+18°
	Одно занятие круглогодично на воздухе			
	-15°	-18°	-19°	-20°
	Два занятия в зале. Форма спортивная.			
	+18°	+18°	+18°	+18°
-прогулка	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года			
	-15°	-15°	-18°	-18°

- светло-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. В теплое время года ежедневно при температуре от +20 до +22 градусов, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин			
- хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 до +22 градусов. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
- дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении			
	+18°	+18°	+18°	+18°
- физические упражнения	Ежедневно			
- после дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
- гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой	
	Полоскание рта «кипяченой» водой комнатной температуры			
II. Специальные закаливающие действия	Полоскание рта «кипяченой» водой комнатной температуры			
1. Теплые ножные ванны	Кратковременное топтание в теплой воде с морской солью		Кратковременное топтание в теплой воде с галькой и морской солью	
2. Игровой массаж	Закаливающее дыхание	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, массаж ушей	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.				

Примечание: Ограничение (1-2 недели) в проведении закаливающих процедур – ребёнок после болезни, учитывая рекомендации врача-педиатра.

### План оздоровления воспитанников

Мероприятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит, группа
Массаж точечный		Всем детям с 4-х лет ежедневно		
Массаж стоп	Ежедневно перед дневным сном.			
Ходьба босиком по дорожкам, коврикам)	Ежедневно после дневного сна. Ежедневно во время педагогических ситуаций			
Мытье рук прохладной водой	t° воды +28° +29° Всем детям ежедневно			
Дыхательная гимнастика	Всем детям при проведении утренней гимнастики, занятий физкультурой, на прогулках ежедневно.			
Зрительная гимнастика (Использование подвесных и угловых модулей, ручного фиксатора в НОД)	Всем ежедневно во время педагогических ситуаций			
Полоскание рта		Ежедневно после обеда.		
Ингаляции чесночные	В осенний, зимний, весенний периоды ежедневно.		В зимний период, по мере необходимости для профилактики ГРИППа и ОРВИ	
Витамиотерапия	Октябрь, февраль, май 3 курса в год длительностью 1 месяц.			
Музыкотерапия	Ежедневно во время режимных моментов, как эмоциональный фон во время педагогических ситуаций, в театрализованной деятельности.			

## 1.5. *Коррекционно-развивающее пространство МДОУ*

### **Коррекционно-развивающая деятельность**

Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с воспитанниками (по запросам педагогов и родителей); Групповые коррекционно-развивающие занятия с детьми средней и старшей групп по примерной адаптированной основной образовательной программе для дошкольников в тяжелыми нарушениями речи Л.В. Лопатиной.

**Структура** групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий состоит из следующих блоков:

1. Приветствие.
2. Тема занятия.
3. Основная (рабочая) часть.
4. Подведение итогов занятия.
5. Прощание.

**Методы**, используемые в коррекционно-развивающей работе

- Игры;
- Психогимнастические упражнения;
- Проективные техники;
- Беседа;
- Элементы сказкотерапии;
- Элементы арт-терапии.

### 1.5.1. **Логопедическая коррекция развития речи воспитанников**

Наличие речевых нарушений у детей дошкольного возраста усложняет и видоизменяет процесс работы над основными задачами по физвоспитанию. Планируя и осуществляя основную работу по физвоспитанию, в соответствии с примерной адаптированной основной образовательной программой для дошкольников в тяжелыми нарушениями речи Л.В. Лопатиной. и ООП ДОУ, целесообразно дополнять и обогащать этот процесс введением логопедических коррекционных технологий.

#### **Задачи:**

- Выявление детей с речевыми нарушениями в МДОУ и оказание им своевременной коррекционной логопедической помощи.
- Профилактика нарушений устной речи у детей младшего возраста.
- Оказание консультативной помощи родителям детей с проблемами в развитии речи.
- Пропаганда логопедических знаний среди работников МДОУ.

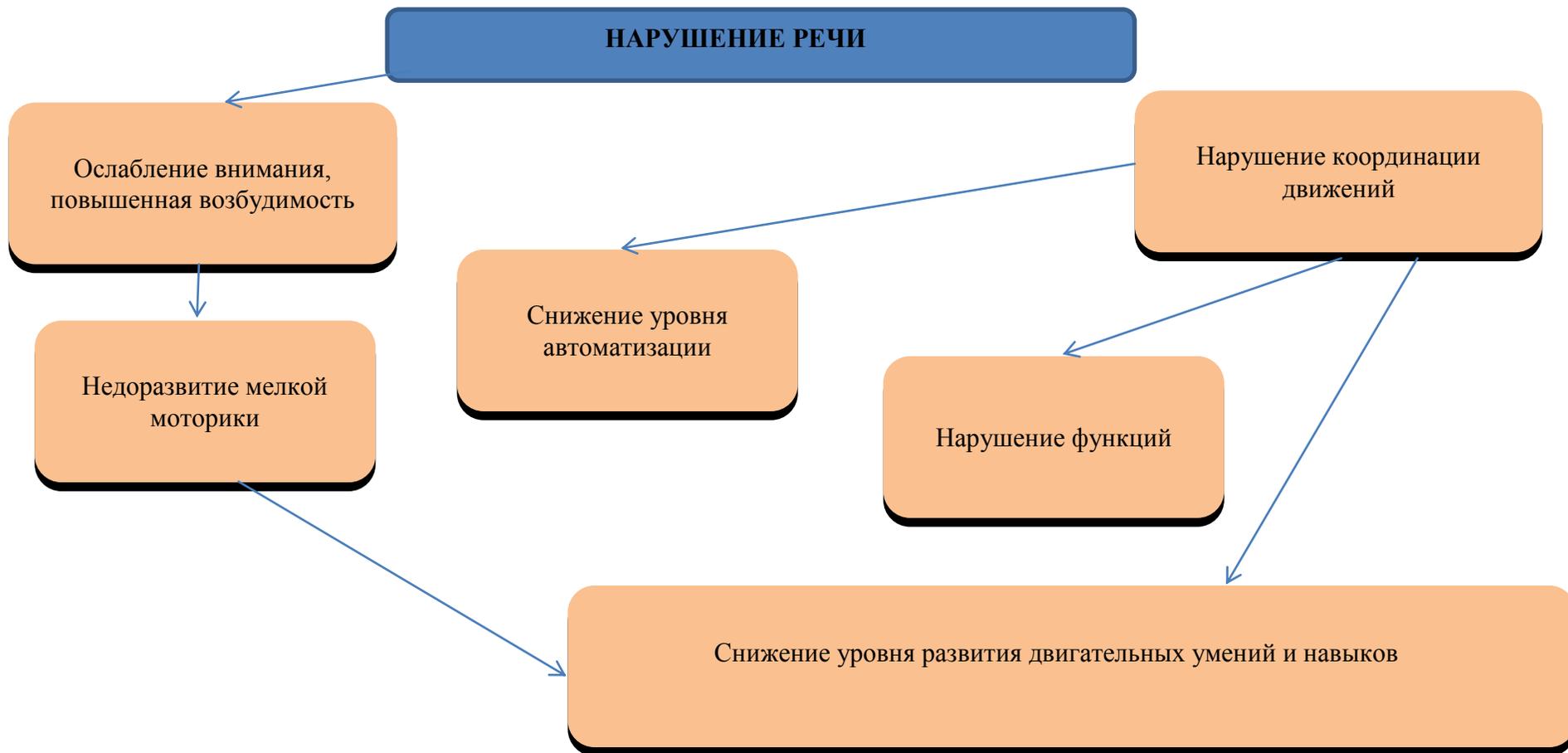
Достижение цели обеспечивается постановкой широкого круга образовательных, воспитательных, коррекционных и развивающих задач, решение которых осуществляется логопедом и воспитателями на специальных индивидуальных и фронтальных занятиях, а также созданием единого речевого режима в детском саду.

Основной формой организации логопедической работы являются *подгрупповые и индивидуальные занятия*.

В группу подбираются дети по возможности с однородными нарушениями речи. *Из детей с нарушениями речи могут быть скомплектованы следующие подгруппы:*

- С общим нарушением речи (ОНР) – 2-4 человека.
- С фонетическим недоразвитием (ФН) и фонетико-фонематическим недоразвитием речи (ФФН) – 3-5 человек.

### Влияние нарушений речи на физическое развитие дошкольников





# Ресурсно-организационный блок

«Воспитание представляется сложным делом только до тех пор, пока мы хотим, не воспитывая себя, воспитать своих детей или кого бы то ни было. Если же поймешь, что воспитывать других мы можем только через себя, то упраздняется вопрос о воспитании и остается один вопрос: как надо самому жить?»

*Л.Н.Толстой*

"Из числа нравственных добродетелей особенно настойчиво должен он (педагог) рекомендовать и внедрять путем упражнений способность переносить труды, большие того, стремление к ним; ибо достигнув этого, они будут иметь великое сокровище для жизни"

*К.Д. Ушинский*

## II. Ресурсно-организационный блок

### 2.1. Санитарно-гигиенические условия ДОУ

№	Создание условий	Пункт Сан Пин	Ответственные
1	Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.	2.1 – 2.9	Заведующий Зам заведующего по АХР
2	Рациональное построение режима дня	2.12	Заведующий Старший воспитатель Педагоги
3	Организация образовательного процесса согласно требований к максимальной учебной нагрузке детей.	2.12	Заведующий Старший воспитатель Педагоги
4	Выполнение основных требований к организации физического воспитания	2.13	Заведующий Старший воспитатель Старшая медсестра Педагоги
5	Обеспечение безопасных условий пребывания в ДОУ	раздел II	Заведующий Зам заведующего по АХР Старший воспитатель Старшая медсестра

			Педагоги
6	Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями),	раздел II	Старший воспитатель Старшая медсестра Педагоги
7	Полноценное сбалансированное питание	2.10	Заведующий Старшая медсестра

## 2.2. Материально-техническая база МДОУ

Критерии медико-социальных условий пребывания детей в МДОУ	Перспективы развития	Ответственные
<b>1. В МДОУ созданы условия для развития детей раннего возраста</b>		
Имеются игры и оборудование для развития ходьбы и других видов движений детей	Обновить и пополнить игровой материал, способствующий активизации движений малышей	Заведующий Воспитатели
<b>2. В МДОУ созданы условия для охраны и укрепления здоровья детей</b>		
В МДОУ имеется медицинский кабинет, изолятор, процедурная, оснащённые необходимым медицинским оборудованием	Приобрести гидромассажные ванночки для ног (профилактика плоскостопия); прибор для проведения ингаляций, аппарат для кислородных коктейлей,	Заведующий Старшая медсестра
<b>3. В МДОУ имеются специальные помещения для коррекционной работы с детьми</b>		
Имеется кабинет логопеда	Обновить наглядно-дидактические пособия	Заведующий Учитель-логопед
Имеется комната психологической разгрузки	Оформить «Дорожки ощущений» для босохождения закрытыми глазами	Заведующий Педагог-психолог
<b>4. В МДОУ созданы условия для физического развития детей</b>		
Имеется спортивный зал, физкультурные центры в каждой группе	Обновить и пополнить спортивный инвентарь, коррекционные дорожки для профилактики плоскостопия, приобрести разнообразные тренажёры	Заведующий, инструктор по физической культуре, воспитатели

На участке созданы условия для физического развития: оборудована спортивная площадка, на групповых участках имеется разнообразное спортивно-игровое оборудование	Обновить уже имеющееся спортивно-игровое оборудование; Оформить «Тропу здоровья» В зимнее время на территории МДОУ оформлять лыжню	Заведующий, Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре
В МДОУ действует мини-выставка «Детский сад и спорт»	Оформить новые экспозиции, в соответствии с здоровьесберегающим развитием МДОУ	Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре

### 2.3. Кадровые ресурсы МДОУ

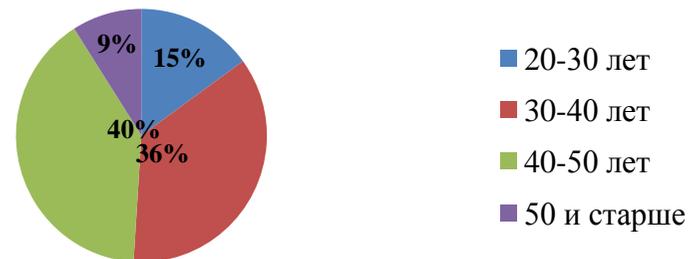
#### Образовательный уровень

Учебный год	Количество педагогов	Высшее	Неполное высшее	Средне-профессиональное	Среднее
2019-2020	42	42	0	0	0
	%	100	0	0	0

#### Возраст

Учебный год	Количество педагогов	20-30 лет	30-40 лет	40-50 лет	50 и старше
2019-2020	42	6	15	17	4
	%	15	36	40	9

**Возрастной показатель педагогического коллектива на 2019- 2020 учебный год**



## Уровень квалификации

Учебный год	Количество педагогов	Высшая	Первая	Соответствие занимаемой должности	Не аттестованы
2019-2020	42	15	10	4	13
	%	36	24	9	31



Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения.

В МДОУ продумана система медицинского и педагогического взаимодействия, составлены рекомендации по распределению оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада:

### **Педагогический совет МДОУ:**

- утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;
- определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы МДОУ;
- организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников

**Методическая служба:**

- определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития МДОУ;
- организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
- создаёт условия для эффективности методического обеспечения;
- разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
- осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;
- контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в МДОУ;
- анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

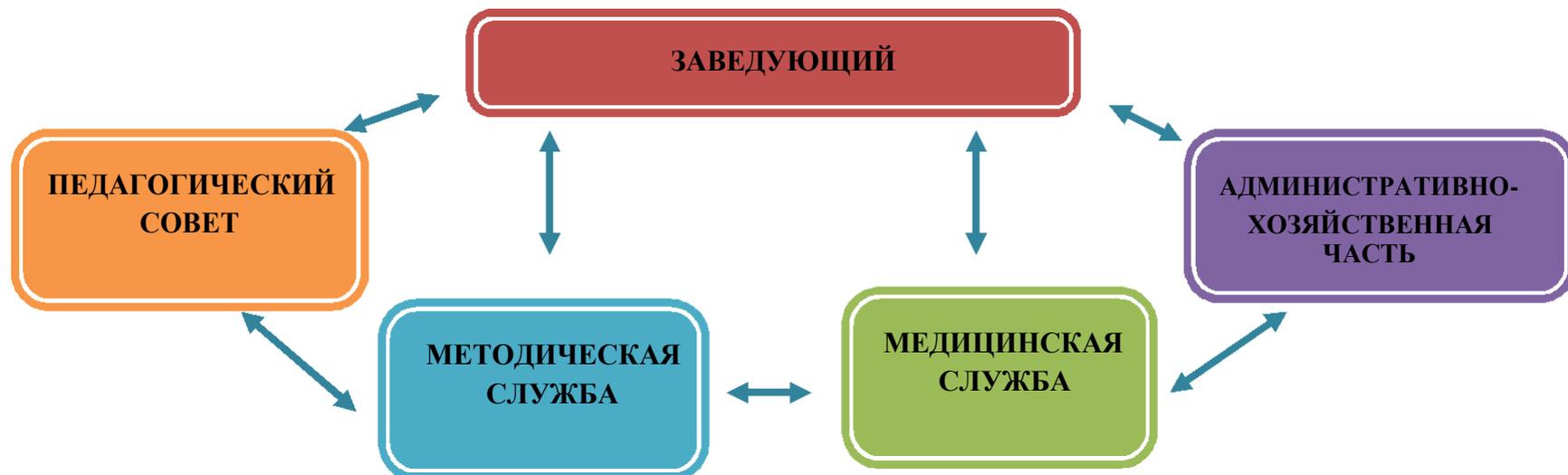
**Медицинская служба:**

- проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;
- внедряет нетрадиционные методы лечения - фитотерапия, ароматерапия, дыхательная гимнастика;
- проводит общеукрепляющую терапию – массаж, иммунопрофилактику;
- осуществляет контроль за оздоровительно-профилактической работой;
- осуществляет организацию рационального питания детей

**Административно-хозяйственная часть:**

- отвечает за оснащение материально-технической базы

**Распределение оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада:**



### Перспективы развития кадров

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения на курсах повышения квалификации, проблемных семинарах	Ежегодно	Заведующий
2.	Организация работы творческих групп по проблемам здоровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель
3.	Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ	Постоянно	Заведующий, старший воспитатель
4.	Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов	Ежегодно	Старшая медсестра, старший воспитатель

#### 2.4. Методико- дидактические ресурсы

##### 2.4.1. Программное обеспечение

№	Название программы	Количество групп их реализующих
1.	«Детство» Т.И.Бабаевой	6
1.	«Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой	8
2.	«Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками» В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова	8

##### 2.4.2. Здоровьесберегающие технологии

Название технологии	Программно-методическое обеспечение	Количество групп
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
Игровой стретчинг и ритмопластика	А.И.Буренина «Ритмическая мозаика»	6
Релаксация	- М. Ю. Картушина «Зелёный огонёк здоровья»	9

Корректирующая гимнастика (нарушения осанки, плоскостопие)	- В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» Ю.Ф. Змановский Н.Н. Алямовская «Здоровье»	9
Дыхательная гимнастика		9
«Здоровый дошкольник»		
Технология оздоровления		
<b>Методики Технологии обучения здоровому образу жизни</b>		
Уроки здоровья и безопасности	Тимофеева Л.Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет»	8
Самомассаж	В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»	9
<b>Коррекционные технологии</b>		
Технологии музыкального воздействия	Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания дошкольников»	9
Технологии коррекции поведения	С.В.Крюкова, Н.П.Слободяник «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь»	2
Психогимнастика	М.И.Чистякова «Психогимнастика»	9
Технологии воздействия цветом	Н.М.Погосова «Цветовой игротренинг»	3

#### 2.4.3. Перспективы развития научно-методических условий здоровьесберегающей деятельности

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Организация методических мероприятий (тематический педсовет, консультация, семинар и т.д.) по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре

2.	Разработка методических рекомендаций по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у дошкольников (конспекты занятий, уроков здоровья и безопасности, сценарии спортивных праздников, развлечений, походов и экскурсий, наглядный материал и т.д.)	Ежегодно	Старший воспитатель, педагоги
3.	Оснащение воспитателей методическими пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДООУ (приобретение методической литературы, организация подписки на периодические издания)	Ежегодно	Старший воспитатель,
4.	Организация работы по образовательным проектам спортивной и оздоровительной тематики со всеми субъектами ВОП	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре

### 2.5. Социальное партнёрство МДОУ «Детский сад № 86 комбинированного вида» по вопросам здоровьесбережения



**Городская библиотека  
им. С.Я. Маршака**

- информационная поддержка физкультурно-оздоровительной работы МДОУ через организацию индивидуального, группового информирования педагогов (обзоры, Дни информации, лектории);
- помощь в организации работы ДОУ по формированию здорового образа жизни детей посредством библиотечных форм работы (выставки, конкурсы, беседы, праздники)

**ГОУ, МРИО**

- совершенствование профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесберегающей деятельности;
- создание условий для активизации творческого потенциала педагогов средствами методической работы

### 2.5.1. Роль субъектов воспитательно-образовательного процесса в системе здоровьесбережения

субъект	задачи
наука	разработка средств и методик фиксации фактов, фиксация фактов
	выявление причинно-следственных связей и разработка научных моделей
	разработка новых технологий и их компонентов
	экспериментальное обоснование новых моделей здоровьесбережения
	разработка средств и приемов экспертизы
	просвещение педагогов, родителей
администрация ДОУ	соблюдение СанПиН
	внедрение новых технологий оздоровления
	экспериментальное обоснование новых моделей здоровьесбережения в ВОП
	обеспечение переподготовки кадров
	создание инфраструктуры для оздоровительной деятельности
	влияние на социальные и экономические факторы
	влияние на психологические факторы их контроль
педагог	просвещение воспитанников
	мотивация воспитанников на сохранение и укрепление здоровья

	создание эффективного психологического климата в группе
	выбор адекватных средств и методов
	индивидуальный подход
	взаимодействие с семьей
	влияние на микросоциум
	фиксация проблем
родители	создание условий для воспитания и образования ребенка
	создание условий для оздоровления ребенка
	формирование морали, социальных установок
	формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья ребенка
	передача культурных традиций
	взаимодействие с педагогом
ребёнок	формирование собственной мотивации к сохранению здоровья
	формирование привычки соблюдать гигиенические правила и нормы
	усвоение познавательного материала
	нацеленность на поиск позитивного выхода в проблемных ситуациях

### 2.5.2. Взаимодействие субъектов здоровьесбережения

	<b>администрация</b>	<b>педагог</b>	<b>врач</b>	<b>семья</b>	<b>ребёнок</b>
<b>администрации</b>	информация и управление	отчет и результат	прогноз	заказ и финансы	объект управления
<b>педагогу</b>	управление и контроль	персональную информацию	прогноз и ограничения	содействие	объект обучения и бвоспитания
<b>врачу</b>	запрос на диагностику	Компоненты анамнеза	компоненты анамнеза	катамнез	объект диагностики и лечения
<b>семье</b>	объективное оценивание	успехи и проблемы	диагноз и прогноз	обмен опытом	удовлетворение или разочарование
<b>ребёнку</b>	критерии и оценки	знания, навыки и оценку	лечение	условия для жизни и здоровьесбережения	мотивацию

### 2.5.3. Сотрудничество детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения

Вся физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ проводится в тесном единстве с семьёй.

**Основной целью МДОУ при взаимодействии с семьями является вовлечение родителей в образовательный процесс, в физическое и эмоциональное воспитание детей.**

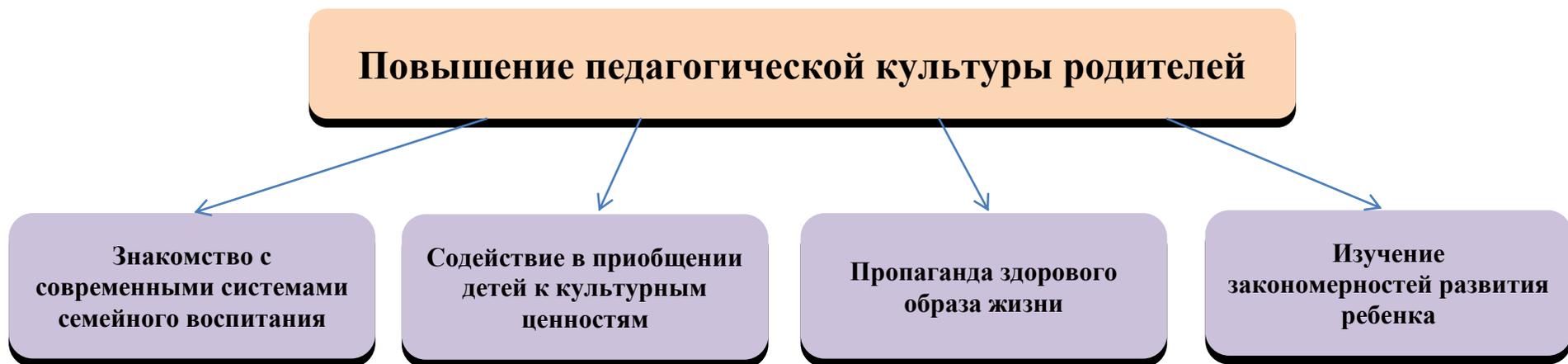
Включая родителей в единый, совместный процесс физического воспитания ребёнка, пользуемся единой программой воспитания и развития ребёнка в дошкольном учреждении и в семье, представленной в методическом пособии «Физическая культура в детском саду», Л.И. Пензулаевой.

#### Задачи физического воспитания ребёнка и их реализация в семье и в детском саду

Программные задачи	Реализация задач в семье	Реализация задач в детском саду
1. Обеспечить условия комфортной адаптации ребёнка к детскому саду	Служить эмоциональной опорой для ребёнка. Оказывать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду. Дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям. Максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов о ребёнке. Продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмёт с собой в группу детского сада.	Предварительно узнать как можно больше об особенностях ребёнка. Оказать ему эмоциональную поддержку. Способствовать постепенному привыканию к МДОУ.
2. Разработать индивидуальную программу формирования здоровья.	Обеспечить полную информацию о состоянии здоровья ребёнка.	Координировать работу медицинской и психологической служб МДОУ с педагогами.
3. Создать условия для физического и психологического комфорта в ДООУ.	Соблюдать дома режим сна и питания, диету, принятые в детском саду.	Соблюдать рациональный режим сна, питания, диету. Выработать ритуалы проведения режимных моментов.
4. Воспитывать привычку к чистоте, формировать	В домашних условиях поддерживать привычки,	Учить детей:

гигиенические навыки.	вырабатываемые в детском саду.  Хвалить ребёнка за проявления самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур.	Умываться, летом мыть ноги перед сном, следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, чистить зубы и полоскать рот после еды, правильно применять предметы индивидуального пользования - расчёску, полотенце, носовой платок.
5. Осуществлять профилактику нарушения зрения.	Создавать условия для правильного освещения тех мест, где ребёнок рисует, просматривает книги.  Приучать дошкольника контролировать позу за столом.	Включать в комплекс гимнастики после пробуждения (или перед дневным сном) упражнения на расслабление глаз.
6. Осуществлять профилактику нарушения осанки, плоскостопия, НОДА	Выполнять упражнения по рекомендации врача. Правильно подбирать обувь для ребёнка.	Проводить диагностику состояния стопы, осанки детей. Вводить ЛФК по показаниям. Снабжать родителей комплексами упражнений для их ребёнка. Следить за обувью, позой детей за столом.
7. Поддерживать потребность в спонтанной двигательной активности, создавать условия для «мышечной радости».	Соблюдать режим прогулок. Давать возможность ребёнку во время прогулок много свободно двигаться.  Ввести семейную традицию занятий спортом, приобщать ребёнка к ходьбе на лыжах, коньках, спортивным играм, плаванию.	Создавать условия для спонтанной двигательной активности в группах и на территории детского сада.  Проводить физкультурные занятия, двигательные пятиминутки после интенсивной интеллектуальной нагрузки в течение дня.

## Повышение педагогической культуры родителей



### **Эффективными формами работы с семьёй по физическому воспитанию детей**

- Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, туристические походы;
- Дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии;
- Домашние задания, которые позволяют решить сразу несколько задач: повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребёнка, дать родителям конкретное содержание для общения, столь необходимое и взрослому и ребёнку. Домашние задания должны быть строго индивидуальны, небольшие по объёму, конкретны по содержанию;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с НОДА;
- Демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции.  
Больше узнать о ребёнке, его физическом развитии в семье, а также наметить наиболее важные и эффективные формы педагогической пропаганды, помогает **анкетирование родителей.**



# Проектно-технологический блок

"Стержень системы воспитания – это долгий процесс пробуждения и развития в ребенке потребности к самосознанию, самоконтролю и воли к самосовершенствованию"

Я. Корчак.

"Дети охотно всегда чем-нибудь занимаются. Это весьма полезно, а потому не только не следует этому мешать, но нужно принимать меры к тому, чтобы всегда у них было что делать"

К.Д. Ушинский.

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Я. Корчак

## III. Проектно-технологический

### Алгоритм реализации программы «Здоровье»



Данный блок представлен мини-проектами по направлениям реализации программы.

### 3.1. *Оздоровительно-профилактическое направление*

Срок	Мероприятие	Результат
2021-2022г.	Медико-психолого-педагогический проект «Проектирование и реализация индивидуальной траектории развития здоровья ребенка в МДОУ»	Разработка и внедрение карт индивидуального сопровождения и паспорта здоровья
2021-2025г.	Медико-психолого-педагогический проект «Здравствуй, детский сад!» (Адаптация)	Разработка системы работы с детьми в условиях адаптации воспитанников к детскому саду
2022-2023г.	Медико-педагогический проект «Закаливание»	Отработка системы взаимодействия специалистов и медицинского персонала по закаливанию воспитанников

### 3.2. *Воспитательно-образовательное направление*

**Цель:** создание воспитательно-образовательного пространства, способствующего сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья всех субъектов образовательного процесса

#### 3.2.1. *Работа с педагогами*

**Цель:** Повышение профессиональной компетентности педагогических работников, реализующих здоровьесберегающую систему работы МДОУ в соответствии с ФГОС

Сроки	Мероприятие	Результат: продукт творческой деятельности
2 полугодие 2021г.	Психолого-педагогический проект «Моё здоровье – в моих руках»	Круглый стол «Быть здоровым – здорово»
Июнь-август 2021г.	Педагогический проект «Лето-2021»	Педагогическая конференция
2021-2022г.	Педагогический проект «Здоровье и безопасность» (реализация образовательных областей «Физическое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие»)	Педагогический совет: «Здоровье и безопасность»
Июнь-август 2022г.	Педагогический проект «Лето-2019»	Педагогическая конференция
2022-2023г.	Педагогический проект «Проектирование и реализация индивидуальной траектории развития здоровья ребенка в МДОУ»	Разработка индивидуального плана сопровождения воспитанников
Июнь-август 2023г.	Педагогический проект «Лето-2020»	Педагогическая конференция
2023-2024г.	Социально-педагогический проект «Взаимодействие МДОУ с семьёй	Организация клуба «Мамина школа»

	как составляющая воспитательного воздействия на воспитанников»	
Июнь-август 2024г.	Педагогический проект «Лето-2024»	Педагогическая конференция
2024-2025г.	Педагогический проект «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»	Интерактивная игра «Педагоги и специалисты»
Июнь-август 2025г.	Педагогический проект «Лето-2025»	Педагогическая конференция

### 3.2.2. Работа с воспитанниками

2 полугодие 2021 г.				
Возраст воспитанников	Мероприятие	Вид проекта	Интеграция специалистов	Результат: продукт детского творчества
2-3 года	Педагогический проект «Воспитание культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей младшего дошкольного возраста»	Долгосрочный (1 год), групповой	Воспитатели групп, музыкальный руководитель	Развлечение «Вот, какие мы большие»
3-4 года	Педагогический проект «Овощи и фрукты – нужные продукты»	Среднесрочный (3 месяца), групповой	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, учитель-логопед	Коллективная работа (аппликация) «Овощи и фрукты»
4-5 лет	Исследовательско-творческий проект «Капелька»	Среднесрочный, групповой	Воспитатели групп, руководитель ИЗО, музыкальный руководитель	Выставка работ детского творчества
5-6 лет	Педагогический проект «Вместе с мамой, вместе с папой я здоровым быть хочу»	Долгосрочный	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп	Спортивный праздник
6-7 лет	Педагогический проект «Будь здоров, будущий первоклассник!»	Долгосрочный	Воспитатели групп, логопед, дефектолог	Успешное прохождение тестов готовности к школе

<b>2021-2022 г.</b>				
2-3 года	Педагогический проект «Здравствуй, детский сад» (Адаптация)	Краткосрочный (3 мес.)	Воспитатели, педагог-психолог, медицинский персонал	Практическая конференция с родителями
3-4 года	Педагогический проект «Воспитание культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей младшего возраста»	Долгосрочный	Воспитатели групп	Развлечение «Вот, какие мы большие»
4-5 лет	Педагогический проект «Пальчиковые игры»	Долгосрочный	Воспитатели групп	Показ воспитанниками с помощью пальчикового театра сказки
5-6 лет	Педагогический проект «Мама, папа, я – спортивная семья»	Долгосрочный	Инструктор по физкультуре, воспитатели	Спортивный праздник
6-7 лет	Педагогический проект «Твой безопасный мир»	Долгосрочный	Воспитатели групп	Коллективная работа-плакат
	Педагогический проект «Будь здоров, малыш»	Долгосрочный	Воспитатели групп	Выставка рисунков «Мой здоровый образ жизни»
<b>2022-2023 г.</b>				
2-3 года	Психолого-педагогический проект «Здравствуй, детский сад» (Адаптация)	Среднесрочный	Воспитатели групп, педагог-психолог, медицинские работники	Практическая конференция с родителями
3-4 года	Педагогический проект «Для чего нужно есть каши»	Краткосрочный	Воспитатели групп	Конкурс лучшего прочтения стихотворения
4-5 лет	День здоровья «Здравствуй сказка»	Краткосрочный	Воспитатели групп	Постановка кукольного спектакля
5-6 лет	Педагогический проект «Музыкальная логоритмика»	Долгосрочный	Воспитатели групп, музыкальный руководитель	Конкурс логоритмических упажнений
6-7 лет	Педагогический проект «Будь осторожен на дорогах!»	Долгосрочный	Воспитатели групп	Выставка работ прикладного творчества
<b>2023-2024 г.</b>				
2-3 года	Педагогический проект «Здравствуй, детский сад!» (Адаптация)	Среднесрочный	Воспитатели групп, медицинские	Практическая конференция с родителями

			работники	воспитанников
3-4 года	Социально-педагогический проект «Я, Ты, он, она – вместе целая страна»	Краткосрочный	Воспитатели групп, музыкальный руководитель	Праздник «Дружба крепкая»
4-5 лет	Экологический проект «Природа мордовского края»	Долгосрочный	Воспитатели групп	Тематический праздник «Заповедная Мордовия»
5-6 лет	Педагогический проект «Твоя улыбка – твоё здоровье»	Краткосрочный	Воспитатели групп, медицинские работники, музыкальный руководитель, руководитель ИЗО	«Праздник улыбки»
6-7 лет	Педагогический проект «Я и моё тело»	Долгосрочный	Воспитатели групп, руководитель ИЗО	Выставка рисунков воспитанников
<b>2024-2025 г.</b>				
2-3года	Педагогический проект «Воспитание культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания»	Долгосрочный	Воспитатели групп, музыкальный руководитель	Развлечение «Вот, какие мы большие»
3-4 года	Педагогический проект «Когда я ем, я глух и нем»	Долгосрочный	Воспитатели групп	Инсценировка по теме
4-5 лет	Педагогический проект «Случай в лесу»	Краткосрочный	Воспитатели групп	Конкурс стихов на противопожарную тему
5-6 лет	Педагогический проект «Пульсирующее закаливание»	Краткосрочный	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп	Тематическое занятие «Закаляйся»
6-7 лет	Педагогический проект «Берегите осанку»	Долгосрочный	Инструктор по физической культуре, воспитатели, родители	Тематическое занятие

### 3.2.3. Работа с семьёй

**Цель:** обеспечение оптимального взаимодействия МДОУ и семьи в вопросах здоровьесбережения воспитанников

Сроки	Мероприятие	Участники	Интеграция специалистов	Результат: продукт творческой деятельности
2021-2022г.	Педагогический проект «Здоровый образ жизни»	Все группы МДОУ	Педагоги, специалисты МДОУ	Совместное мероприятие
2021-2022г.	Психолого-педагогический проект	1 младшая группа,	Координатор по работе с	Итоговое заседание клуба

	«Компетентные родители»	2-3 года	семьей, педагог-психолог, воспитатели групп	родителей вновь поступивших детей
2022-2023г.	Педагогический проект «Вместе с мамой, вместе с папой я здоровым быть хочу»	Старшие группы, 5-6 лет	Инструктор по физической культуре, воспитатели старших групп	Соревнования «Здравиада»
2022-2023г.	Педагогический проект «Мама, папа, я – спортивная семья»	Старшие группы, 5-6 лет	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп	Спортивный праздник
2023-2024г.	Педагогический проект «Сам себе логопед»	Средние, старшие и подгот. группы	Учитель-логопед, воспитатели групп	Неделя открытых дверей
2023-2024г.	Педагогический проект «Рисуем здоровье»	Подготовительные группы, 6-7 лет	Руководитель ИЗО, воспитатели групп	Выставка рисунков воспитанников
	Социально-оздоровительный проект «Песочная страна»	Младшие и средние группы, 3-5 лет	Воспитатели групп, руководитель ИЗО	Открытое занятие с детьми и родителями
2024-2025 г.	Педагогический проект «Как найти здоровье»	Все группы МДОУ	Педагоги и специалисты МДОУ	Совместный праздник

### 3.3. Материально-техническое направление

Срок	Мероприятие	Результат
2021-2022г.	Проект «Создание здоровьесберегающих условий в групповых помещениях детского сада»	Приобретение бактерицидных облучателей, работающих в присутствии людей.
2022-2023г.	Проект «Создание здоровьесберегающей среды для детей»	Приобретение сертифицированной продукции, мебели для игр и занятий с воспитанниками
2022-2023г.	Проект «Реконструкция спортивной площадки»	Приобретение оснащения, необходимого оборудования, расчистка участка, расстановка маркерных указателей
2023-2024г.		
2024-2025г.	Проект «Оформление участков для прогулок воспитанников»	Создание здоровьесберегающей среды на участках МДОУ



# Оценочно-результативный блок

## VI. Оценочно-результативный блок

### 4.1. Критерии оценивания эффективности реализации программы

№	Критерии	Показатели	Методы и методики
<b>Управление процессом развития здоровья воспитанников</b>			
1.	Повышение качества образования	Диагностические данные уровня усвоения воспитанниками образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие» ООП МДОУ воспитанниками	Мониторинг, наблюдение, беседа
2.	Личностное развитие воспитанников	Анализ мониторинговых исследований и анкет родителей	Анкетирование, наблюдение, собеседование
<b>Управление процессами по здоровьесбережению педагогов и родительского состава</b>			
1.	Повышение информированности по вопросам охраны здоровья	Анализ анкетных данных	Анкетирование, наблюдение, собеседование
2.	Профессионально-личностный рост педагогов в вопросе здоровьесберегающих технологий	Результаты аттестации, аналитический отчёты на конец года, тестирование.	Аттестация, публикация статей, составление методических рекомендаций, обмен опытом
3.	Здоровьесберегающая культура и компетентность педагогов и родителей	Систематическое и эффективное использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе	Наблюдения, анализ рефлексивных материалов
<b>Управление процессом амплификации материально-технических условий для сохранения и укрепления здоровья всех субъектов ВОП в МДОУ</b>			
1.	Обновление, улучшение, обогащение и поддержание материально-технических ресурсов МДОУ	Ежегодный план мероприятий	Выявление сильных и слабых сторон материально-технической базы МДОУ

## **4.2. Управление процессом сохранения здоровья детей в МДОУ**

Управление процессом здоровья возможно на диагностике функционального состояния организма, включающего, по мнению Швецова А.Г., **четыре критерия оценки здоровья:**

**Резистентность** –предполагает оценку неспецифической устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторовокружающей среды микробной и немикробной этиологии. О степени резистентности можно судить по числу простудных заболеваний, перенесенных ребенком в течение года, предшествовавшего медицинскому осмотру.

**Функциональное состояние основных органов и систем** –отражает функциональные возможности основных системжизнеобеспечения организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.). Определение функционального состояния организма предполагает оценку реакции сердечно-сосудистой и дыхательной системы на определенные функциональные нагрузочные пробы.

**Степень и гармоничность физического развития** –предполагает оценку состояния физического развития в сравнении состандартом, и периодически – хода процесса физического развития путем сопоставления биологического и паспортного возраста ребенка.

**Степень напряжения адаптации** –выражается в оценке первых трех критериев и является основой выделения трех группздоровья.

Особенности созревания каждой отдельной функции и всех функций вместе опеределают функциональный генотип. При этом невызревание любой из функций (функциональная депривация) ведет за собой постепенное угасание данной функции с последующим процессом межфункционального рассогласования и депривации развития.

Теория функциональной генетики рассматривает возможность выявления функциональных зон роста, которые определяют направление и темпы развития личности. То есть у каждой личности есть «зона роста, где организм себя более целесообразно развивает, более комфортно чувствует. Нахождение и раскрытие этой зоны обеспечивает здоровое развитие личности и является основой ее ранней профессиональной ориентации» (М.Л.Лазарев).

Таким образом, **основой управления здоровьем должен стать мониторинг функционального развития ребенка,позволяющий выстраивать в МДОУ траектории индивидуального саморазвития ребенка, раскрытия всех его духовных, интеллектуальных и физических возможностей, нахождения зоны личностного роста.**

Анализ педагогической литературы, опыта работы ДОУ по проблеме использования системы мониторинга здоровья и проектирования индивидуальных траекторий развития дошкольников показал, что в настоящее время не существует оптимальной модели мониторинга здоровья дошкольников. Все используемые модели мониторинга можно разделить на несколько направлений.

### **1. Мониторинг адаптации**

2. **Мониторинг физического развития детей**, «Паспорт здоровья», который характеризует процесс роста и созревания организма.

Для оценки физического развития используют чаще всего такие методы, как:

- антропометрию;
- антропоскопию;
- постановку функциональных проб;
- определение показателей физической подготовленности, «Мониторинг уровня усвоения ООП ДОУ по реализации ОО «Физическое развитие»

По результатам данного мониторинга определяют группу по физическому воспитанию для каждого ребенка, а так же средства и методы коррекции физического развития.

3. **Мониторинг уровня усвоения ОО «Физическое развитие»**

4. **Мониторинг психического развития детей**, который характеризует процессы психического развития. Для оценки психического развития детей чаще всего используют методики диагностики уровня развития:

- мелкой моторики рук и координации движений;
- зрительного, слухового и тактильного восприятия;
- зрительной и слухоречевой памяти;
- пространственных представлений;
- интеллектуальных процессов;
- мотивационной сферы;
- личностно-эмоциональных особенностей.

Результатом данного мониторинга чаще всего становится внешняя дифференциация детей: определяются группы коррекционно-развивающего обучения, в которых реализуются специальные программы обучения и воспитания.

5. **Мониторинг речевого развития детей**,

- Связная речь
- Грамматический строй речи
- Звуковая культура речи

6. **Мониторинг готовности ребенка к обучению в школе**, При оценке психологической готовности используются методики по определению степени:

- речевого развития;
- развития мышления;
- развития внимания;
- развития зрительно – моторной координации;
- развития памяти;
- эмоционального состояния (наличие или отсутствие тревожности, преобладание отрицательных или положительных эмоций);
- энергетического запаса.

Медицинский работник проводит скрининг-анкетирование для определения направлений оздоровительной работы с детьми: направление их на дополнительное обследование к специалистам, разработка комплекса мер, направленных на предупреждение

обострения и тяжести течения имеющихся заболеваний у детей. Скрининг-анкетирование проводится ежегодно перед началом учебного года.

Педагогические работники МДОУ (воспитатели, физ. инструктор, дефектолог, логопед) проводят работу по определению направлений профилактической работы по расширению психосоматических возможностей ребенка. Диагностика степени гармоничности и физического развития и уровня состояния ведущих функций жизнедеятельности организма проводится два раза в год (сентябрь, май), по необходимости – 3 раза в год (сентябрь, январь, май).

Форма проведения диагностики - «Здравиада» (авт. М.Л.Лазарев), детская игра, целью которой является соревнование ребенка с самим собой по достижению высоких результатов по заявленным в мониторинге тестам. Ребенку понятны основные используемые тесты. Он активный субъект исследования собственного здоровья и его развития.

По результатам мониторинга заполняется индивидуальная карта (паспорт здоровья) ребенка, на основании которой определяются и корректируются индивидуальные траектории развития здоровья.

Использование представленной модели мониторинга здоровья позволяет управлять процессом здоровья ребенка через создание условий для зоны личностного роста и обеспечение индивидуального саморазвития ребенка, раскрытия всех его духовных, интеллектуальных и физических возможностей.

#### ***4.3. Управление процессами по здоровьесбережению педагогов и родительского состава МДОУ***

Управление процессом сохранения здоровья педагогов и родительского состава МДОУ отслеживается благодаря использованию анкетирования, тестирования и опросов.

#### ***4.4. Управление процессом амплификации материально-технических условий для сохранения и укрепления здоровья всех субъектов воспитательно-образовательного процесса в МДОУ***

Управление процессом амплификации здоровьесберегающей среды ДОУ направлено на выявление сильных и слабых сторон материально-технической базы МДОУ и ежегодным планом мероприятий, направленных на улучшение, обновление, обогащение и поддержание ресурсов МДОУ.



## Контрольно-рефлексивный блок

«Запрет не поможет, а помогут правила и соглашения, регулирующие неизбежное.»

*Я. Корчак.*

«Труд не позорит, а возвышает индивида до ранга человека»

*Я. Корчак*

«Труд очень важен для воспитания человека. Гармоническое развитие личности предполагает развитие ума, сердца и руки. Только на основе труда возможно развитие духовных сил и способностей человека»

*И.Г. Песталоцци.*

### **V. Контрольно-рефлексивный**

#### **Цель:**

1. Комплексное использование всех средств и мероприятий, направленных на сохранение, укрепление и оздоровление физического, психического и социального здоровья детей МДОУ
2. Достижение высокой эффективности физкультурно-оздоровительной работы со всеми субъектами ВОП на уровне современных требований.

#### **Задачи:**

1. Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей МДОУ
2. Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации работников МДОУ в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности
3. Использование современных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми
4. Единство требований МДОУ и семьи по вопросам воспитания здорового ребенка и осознание родителями личной ответственности за физическое и психическое здоровье детей.

### **Результат:**

1. Осознанное отношение взрослых и детей к своему здоровью, здоровью окружающих и понимание влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Повышение функциональных резервов организма ребенка.
5. Снижение уровня заболеваемости детей и сотрудников МДОУ.
6. Повышение качества образования по заданному направлению.

### **Объекты контроля**

<b>Объекты контроля</b>	<b>Содержание</b>
1. Охрана жизни и здоровья детей	Создание условий в группах для охраны жизни и здоровья детей Соблюдение правил ТБ при организации различных видов детской деятельности. Анализ заболеваемости Анализ состояния здоровья детей Итоги медосмотра выпускников МДОУ Анализ адаптации детей раннего возраста Соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Организация работы по ОБЖ и предупреждению ДТ и ДДТТ Организация и проведение режимных процессов (умывание, прием пищи, сбор на прогулку, Организация сна (укладывание, подъем); утренний фильтр, измерение температуры Организация и проведение режимных моментов (прогулка, утренний прием, готовность к занятиям). Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий Применение здоровьесберегающих технологий
2. Создание условий для различных видов двигательной активности	Оснащение и использование физкультурной площадки, участка группы, зала, физкультурно-оздоровительных центров Утренняя гимнастика (условия, гигиенические требования, время, подбор упражнений)

	<p>Прогулка</p> <p>Физкультурные занятия</p> <p>Рациональная нагрузка и соблюдение режима двигательной активности</p> <p>Соблюдение учебной нагрузки и активного отдыха детей (каникулы, праздники, недели здоровья и т.п.)</p>
3. Психолого-педагогическое сопровождение воспитанников ДОУ	<p>Мониторинг физического развития и уровня усвоения ООП МДОУ по образовательным областям «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».</p> <p>Ведение карт индивидуального сопровождения детей МДОУ</p> <p>Ведение карт индивидуального сопровождения детей с проблемами в развитии</p> <p>Ведение работы с ЧБД</p> <p>Заполнение индивидуальных паспортов здоровья</p>
4. Формирование у воспитанников понимания ценностей здорового образа жизни	<p>Организация работы по ОБЖ</p> <p>Внедрение современных здоровьесберегающих технологий</p> <p>Соблюдение режима</p>
5. Культурно-гигиенические навыки	<p>Умывание</p> <p>Прием пищи</p> <p>Одевание и раздевание</p> <p>Уход за детьми в течение дня</p>
6. Соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов	<p>Соблюдение требований к подбору мебели</p> <p>Маркировка белья, полотенец</p> <p>Санитарное состояние группы, залов</p> <p>Санитарное состояние территории участков групп</p> <p>Соблюдение графиков генеральной уборки помещений</p> <p>Соблюдение режима обработки и мытья игрушек и используемого материала</p> <p>Выполнение графика прохождения сотрудн. медиц. проф. осмотра, сдачи экзамена по сан. минимуму</p> <p>Выполнение персоналом ДОУ санитарно-гигиенических правил</p>

7. Адаптация детей к ДОУ	<p>Организация гибкого режима пребывания детей в МДОУ</p> <p>Организация мероприятий по адаптации детей к МДОУ</p> <p>Психолого-педагогический анализ адаптации</p>
8. Организация мероприятий по снижению заболеваемости	<p>Закаливающие процедуры</p> <p>Воздушный режим</p> <p>Профилактика переутомления</p> <p>Анализ заболеваемости и травматизма</p> <p>Утренний прием, фильтр, измерение температуры</p> <p>Прогулка (выход, время, длительность)</p>
9. Организация работы с родителями	<p>Медико-педагогическое просвещение (круглый стол, наглядно-стендовая информация, тренинги, беседы, дискуссии)</p> <p>Совместные мероприятия, досуги</p> <p>Встречи со специалистами</p> <p>Анкетирование</p>
10. Создание психологического микроклимата в коллективе детей и взрослых	<p>Диагностика по определению психологического комфорта</p>
11. Профессиональная компетентность педагогов	<p>Анализ профессиональных затруднений</p> <p>Планирование ВОП</p> <p>Взаимодействие в работе педагогов и специалистов</p> <p>Выполнение решений педсоветов, педчасов, инструктивно-методических материалов</p> <p>Документация группы</p>
12. Организация питания воспитанников	<p>Организация приёма пищи в группах</p> <p>Организация дежурств детей по столовой</p>