

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Детский сад № 12» город Ярославль**

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
педагогического совета  
МДОУ «Детский сад №12»  
Протокол №3  
от «10» января 2024 г.



**УТВЕРЖДЕНА**  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад №12»

**Н.Г.Зарубина**  
от «11» января 2024 г.

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**

**2024– 2028 гг.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи
- 1.3. Принципы построения Программы
- 1.4. Планируемые результаты Программы
- 1.5. Система мониторинга освоения Программы
- 1.6. Аналитическое обоснование программы

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

- 2.1. Основные направления программы
- 2.2. Содержание работы в МДОУ с детьми
  - 2.2.1. Сопровождение адаптационного периода в МДОУ
  - 2.2.2. Реализация образовательной области «Физическое развитие» (Здоровье) (Валеологические знания, умения и навыки воспитанников)
  - 2.2.3. Реализация образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» (Безопасность).
  - 2.2.4. Здоровьесберегающее пространство (оздоровительный режим, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия, оптимальный двигательный режим)
- 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников
- 2.4. Работа с педагогами

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

- 3.1. Этапы реализации Программы
- 3.2. Материально-технические условия реализации Программы
- 3.3. Кадровое обеспечение Программы
- 3.4. Социальный эффект от реализации программы

*Приложение.* Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности МДОУ

Программа "Здоровье" разработана коллективом МДОУ «Детский сад № 12» (далее МДОУ) в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников МДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

### **1.1. Пояснительная записка**

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

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

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Педагогический коллектив дошкольного учреждения четко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в МДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Здоровье» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в МДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в МДОУ);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в МДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

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

Программа «Здоровье» – это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами МДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

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.

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

### **Нормативно-правовое обеспечение**

- Закон Российской Федерации «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 -ФЗ
- Основные положения «Декларации прав человека», принятой Генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948 года.
- Основные положения «Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 года.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка РФ» 124-ФЗ от 24.07.98г.
- «Основы законодательства РФ Об охране здоровья граждан». №5487-1 от 22.06.93г.
- Национальный проект «Образование» от 10.01.2019г.
- Постановление В. В. Путина «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» от 30.01.2002г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 3.3686-21 СанПиН

### **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 и социальной 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 здоровья человека, 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, являющихся неотъемлемой частью жизненно важных ценностей и общекультурного мировоззрения.

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

**Физическое здоровье** - совокупность «статических» (морфологических) и динамических (функциональных) физических свойств конкретного человека, 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, качествами 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, обеспечивающее адекватную 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 физического развития организма.

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

## **1.2. Цель программы:**

### **Цель, задачи реализации программы**

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса в свете концепции модернизации Российского образования

### **Задачи:**

1. Создать условия для оптимизации качества воспитания и образования воспитанников на основе учета их индивидуальных способностей, склонностей, адаптационно-приспособительных возможностей, особенностей индивидуального психофизического статуса.

2. Улучшить материально-техническую базу учреждения, служащую для формирования, сохранения и укрепления здоровья участников воспитательно-образовательного процесса.

3. Осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг и диагностику состояния здоровья воспитанников и педагогов ДОО

4. 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 здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс учреждения.

5. Осуществлять контроль за соблюдением законодательных и нормативных актов, регламентирующих деятельность МДОУ в вопросах сохранения здоровья обучающихся и педагогов.

## **1.3. Принципы построения Программы**

### **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.
- Ребенок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Теплое, приятное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат - залог полноценного развития детей.
- Ребенок 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 ребенка (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, пытливый, активный ребенок-результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

### **Принципы реализации программы**

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

### **1.4. Планируемые результаты Программы**

#### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

- 1) Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:
  - улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
  - успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДОО ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
  - рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
  - активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
- 2) Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- 3) Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.



- 4) Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- 5) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- 6) Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- 7) Повышение квалификации педагогов детского сада.
- 8) Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

ЦЕЛЬ	ЗАДАЧИ	РЕЗУЛЬТАТ
<b>1. Оздоровительно- профилактическое</b>		
Создание медико-психологических условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников и сотрудников ДОУ	<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 состояния здоровья ребенка, его физического развития с определением функциональных резервных возможностей организма.</li> <li>6.Организация коррекционно-реабилитационной работы, предупреждение стрессовых и конфликтных ситуаций</li> <li>7.Применение различных методов оздоровления: закаливания, лечебной гимнастики, самомассажа, элементов музыкотерапии, изотерапии, релаксации</li> <li>8.Постоянная система подготовки и повышения квалификации медицинских работников</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 социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения.</li> </ol>

## 2. Воспитательно-образовательное

<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 медико-физиологического и психолого-педагогического 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 медико-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><li>9. Создавать условия для проявления положительных эмоций</li><li>10. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора</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</li></ol>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

информационной базы данных об исследованиях по культуре здоровья, о программно-технических средствах, методах оценки, коррекции и реабилитации психосоматического здоровья  
10. Подготовка учебно-методической литературы по проблемам научных основ формирования и сохранения здоровья, его мониторинга и коррекции

**3. Материально-техническое**

Совершенствование здоровьесберегающей среды в МДОУ

1. Содержание зданий и помещений МДОУ в соответствии с нормативами.  
2. Обновление материально-технической базы:  
-приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;  
-приобретение ионизаторов-рециркуляторов в группы, физкультурный и музыкальный залы.  
3. Преобразование предметной среды: - благоустройство физкультурной площадки.  
-оборудование спортивных уголков, согласно ФГОС в каждой возрастной группе  
-создание зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.  
4. Создание научно-методического, психологического, организационного,

1. Создание условий для развития детей раннего возраста  
2. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей  
3. В МДОУ имеются специальные помещения для коррекционной работы с детьми  
4. В МДОУ созданы условия для физического развития детей.

## 1.5. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Информационная справка:**

В учреждении функционирует 12 групп  
Общеразвивающей направленности-3 группы  
Комбинированные-9 групп  
Из них:

- 1- группа-для детей от 1-2 лет
- 2 группы- для детей от 2-3 лет
- 2 группы - для детей 3-4 лет
- 3 группы - для детей от 4-5 лет
- 2 группы – для детей от 5-6 лет
- 2 группы – для детей 6-7 лет

В ДОУ приказом ДОУ действует Психолого-педагогический консилиум.

Дополнительные услуги:

- > Кружок «Радужный мир»
- > Кружок «От игры к спектаклю»
- > Кружок «Будущие чемпионы»

### **Уровень усвоения образовательной области «Физическое развитие» (Здоровье)**

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 самоценности жизни вообще и самоцели самосохранения;

#### **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;
- отсутствие детей с первой группой здоровья;
- увеличение общего количества заболеваемости с преобладанием ОРЗ и ОРВИ;
- увеличение детей с хронической патологией.
- Недостаточная организация комплексного сопровождения ребенка в МДОУ, обеспечивающая индивидуальный маршрут развития воспитанников, направленное на сохранение и улучшение здоровья детей;
- Отсутствие в некоторых группах МДОУ 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, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанки;

Необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились ***следующие особенности организации деятельности ДОУ:***

*Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», посредством:*

- создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;
- разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и оздоровления.

*Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе* (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

*Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях МДОУ.*

*Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.*

*Единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.*

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Основные направления программы**

**Сроки реализации программы: 2024-2028 г.**

**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» (Здоровье, валеологические знания, умения и навыки воспитанников)
- ✓ Реализация образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» (Безопасность).
- ✓ Система повышения профессиональной компетентности педагогических кадров и родительского состава МДОУ
- ✓ Мониторинг - 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





Схема 2

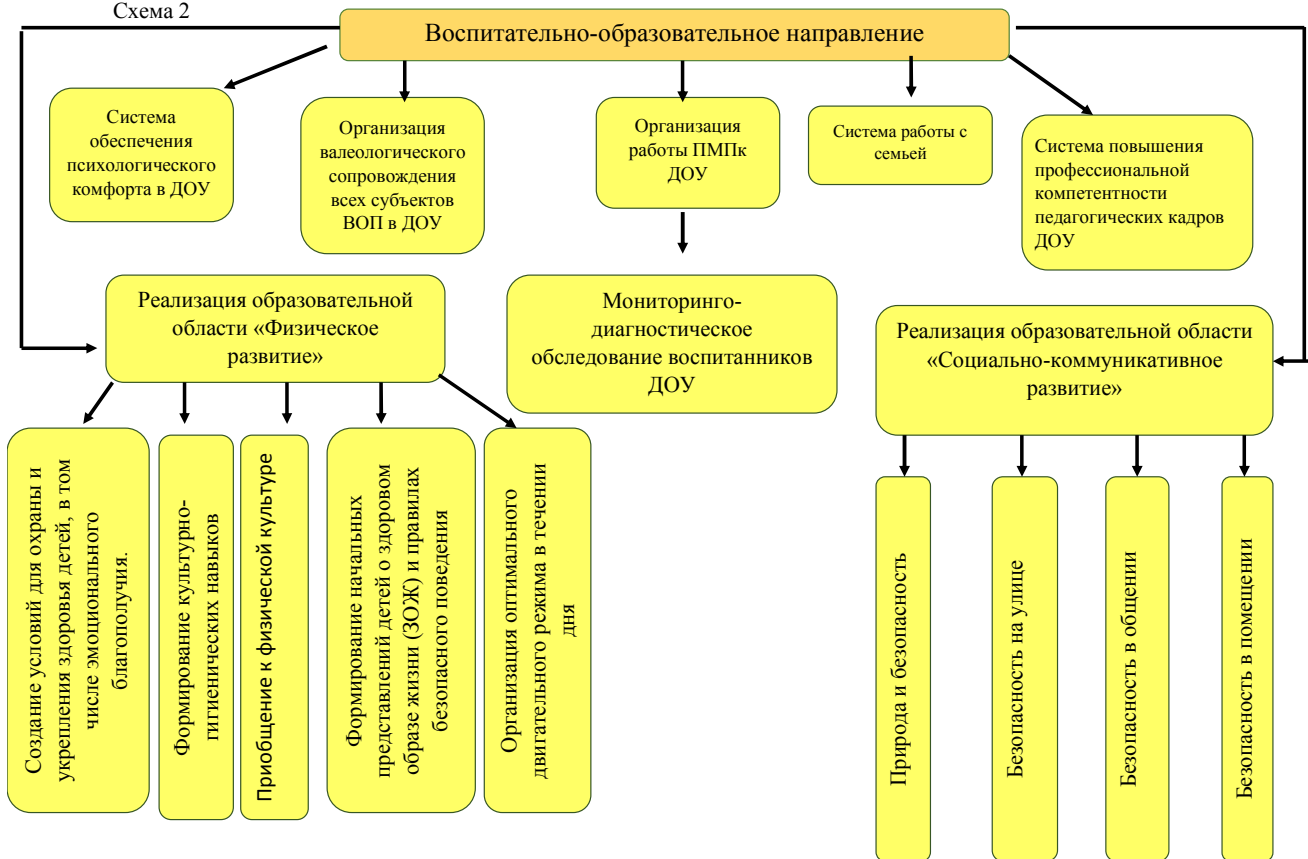
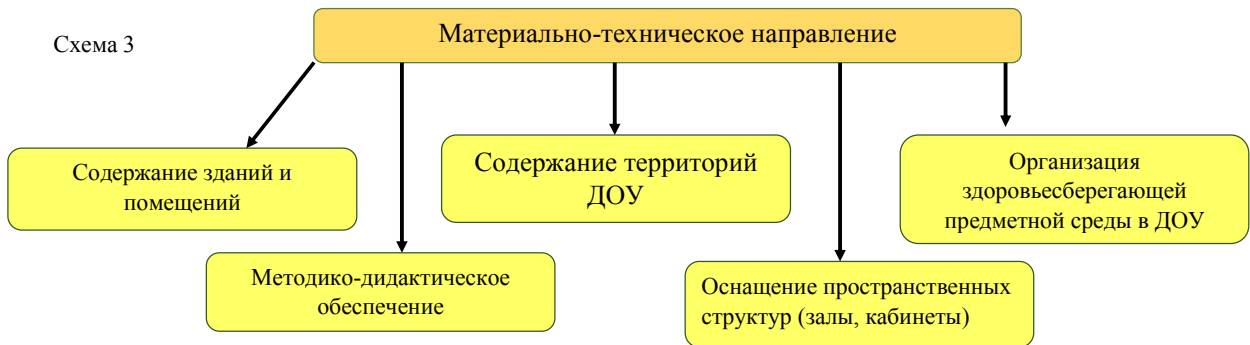


Схема 3



## **2.2. Содержание работы в МДОУ с детьми.**

### **2.2.1. Сопровождение адаптационного периода в МДОУ Анализ протекания адаптационного периода**

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 ДОУ, о грамотно построенной работе педагогического коллектива по организации и проведению адаптации детей к условиям детского сада.

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

**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 адаптационные механизмы, 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 ДОУ 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 избегать лишних контактов в транспорте;
- при тяжело протекающей адаптации желателен 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. Инсуффляция раствора более эффективна, чем обычное полоскание (которое часто вызывает рвотный рефлекс), поскольку позволяет орошать и миндалины, недоступные при полоскании. (по выше перечисленным мероприятиям необходимы консультации с врачом)

## **2.2.2. Реализация образовательной области «Физическое развитие» (Здоровье) (Валеологические знания, умения и навыки воспитанников-формирование навыков здорового образа жизни)**

### **Создание представлений о здоровом образе жизни.**

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

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

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы **необходимые условия:**

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей, педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп. проходят в детском саду празднования

дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «масленица», «веселые старты», и др.;

- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;
- большая роль в психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

### **Лечебно-профилактическая работа.**

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

*Она включает в себя:*

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

### **Летняя оздоровительная работа.**

*Формы организации оздоровительной работы:*

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

### **Психологическое сопровождение**

**Основной целью психологического сопровождения в МДОУ является создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей, через реализацию комплексной системы психолого-педагогических мероприятий.**

Для достижения поставленной цели педагог-психолог использует любые психологические технологии, которые могут предотвратить или скорректировать

отклонения в психическом развитии дошкольников, а также ряд методов, оптимизирующих развитие и становление личности ребенка.

### **Приоритетные задачи**

1. Осуществление профилактической деятельности в работе с детьми, основанной на ранней диагностике и коррекции интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений у дошкольников.

2. Создание и развитие модели взаимодействия специалистов МДОУ, родителей и близких ребенка, обеспечивающей эффективное воздействие на формирующуюся личность дошкольника.

Достижение этих задач возможно с помощью:

- Создания ситуации безусловного принятия каждого ребенка, осознание педагогами и родителями его уникальности.
- Использования методов психологического сопровождения: развивающих игр и упражнений; элементов психогимнастики; арт-терапевтических и сказкотерапевтических методов; психодиагностического инструментария.

Задачи социально-психологического сопровождения решаются педагогом-психологом во взаимодействии с различными субъектами воспитательно-образовательного процесса (детьми, родителями, педагогами).

Педагог-психолог МДОУ осуществляет свою деятельность по следующим направлениям:

1. Психодиагностика.
2. Психологическое консультирование.
3. Психологическое просвещение.
4. Коррекционно-развивающая работа.

**Психологическая коррекция** - активное психологическое воздействие на процесс формирования личности дошкольника, ее познавательной, эмоционально-волевой и поведенческой сфер, с целью их гармонизации.

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.

- 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



### Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> <li>– физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;</li> <li>– сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;</li> <li>– медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;</li> </ul>
2.	Формы организации физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– физические занятия в зале и на спортивной площадке;</li> <li>– туризм (прогулки – походы);</li> <li>– дозированная ходьба;</li> </ul>

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



### **2.2.3.Реализация образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» (Безопасность).**

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

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

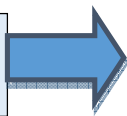
#### **Методические рекомендации по проведению уроков здоровья и безопасности**

- Методика работы с детьми строится в направлении **личностно-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 Урока здоровья и безопасности должен быть **ярким, привлекательным, интересным ребёнку**.

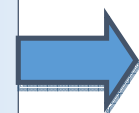
- **Использование художественного слова** внесёт в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой.
- **С уважением относиться к любому ответу ребенка**, недопустима отрицательная реакция.
- В конце Урока здоровья и безопасности должны чётко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия.
- В конечном итоге Урок здоровья и безопасности **должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие**

РЕБЁНОК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ



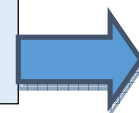
Формировать у дошкольников ценности здорового образа жизни

РЕБЁНОК ДОМА  
(пожарная безопасность, безопасность в быту)



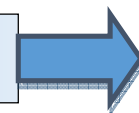
Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности

РЕБЁНОК И ДОРОГА



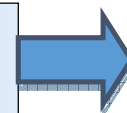
Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения на дороге, улице, в общественном транспорте

РЕБЁНОК И ПРИРОДА



Развивать у дошкольников основы экологической культуры, навыки безопасного поведения на природе

РЕБЁНОК И ДРУГИЕ ЛЮДИ



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

## 2.2.4. Здоровьесберегающее пространство (оздоровительный режим, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия, оптимальный двигательный режим)

### Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёх разовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

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

<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	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин

Релаксация	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин	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;	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

Пальчиковая гимнастика				
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.			
<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>				
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
<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	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год по

праздник	по 10-15 мин	по 15-20 мин	по 25-30 мин	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 «Хореография»	2 раза в неделю 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.			



**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 ребенка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых - постепенность. Необходимо также учитывать **состояние здоровья и индивидуальные особенности ребёнка**. **Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку**. Они должны приносить ему радость.

#### 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 присутствии детей)	В холодное время года проветривания проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры воздуха, сниженная на 2-3 градуса.			
- сквозное проветривание (в отсутствие детей):	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура 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.			
1. 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 облеченная			
- физкультурные занятия	+18°	+18°	+18°	+18°
	Одно занятие круглогодично на воздухе			
	-15°	-18°	-19°	-20°
	Два занятия в зале. Форма спортивная.			
-прогулка	+18°	+18°	+18°	+18°
	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года			
-светло-воздушные ванны	-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	
II. Специальные закаливающие действия	Полоскание рта «кипяченой» водой комнатной температуры			
1. Теплые ножные	Кратковременное топтание в теплой воде с морской		Кратковременное топтание в теплой воде с галькой и морской	



ванны	солью		солью	
2. Игровой массаж	Закаливающе ее дыхание	Закаливающе ее дыхание, игровой массаж рук	Закаливающе е 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-ребенок после болезни, учитывая рекомендации врача-педиатра.

### План оздоровления воспитанников

Мероприятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит группа
Кислородный коктейль	Сентябрь, январь	Октябрь, февраль	Ноябрь, март	Декабрь, апрель
Массаж точечный		Всем детям с 4-х лет ежедневно		
Массаж стоп	Ежедневно перед дневным сном			
Ходьба босиком по дорожке (или камушкам)	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			
Орошение зева отваром противовоспалительных трав		Ежедневно после обеда.		
Ингаляции чесночные	В осенний, зимний, весенний периоды ежедневно.		В зимний период, по мере необходимости для профилактики ГРИППа и ОРВИ	

Витаминотерапия	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.

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

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	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 дополнительной задачи, которая решается через движение.
- **Круговая тренировка-**основу такого занятия составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых комплекс в соответствии с определённой схемой.
- **Самостоятельное занятие-** дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочередно поручают провести разминку, бег, организовать игру.
- **Занятие-зачёт** - проводятся 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.

### **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 урок или занятие все обучающиеся или 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 по 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:

### **2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников**

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 «Дошкольное учреждение и семья- единое пространство развития», Т.Н.Дороновой, Е.В. Соловьёвой, А.И. Жичкиной, С.И. Мусяенко.

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

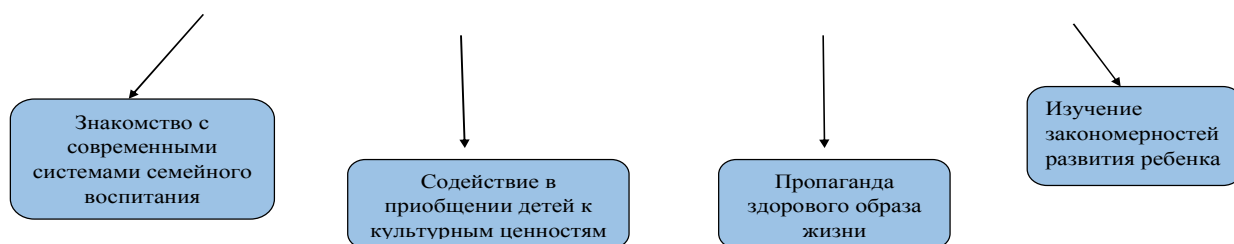
по Т.Н.Дороновой, Е.В. Соловьёвой

<b>Программные задачи</b>	<b>Реализация задач в семье</b>	<b>Реализация задач в детском саду</b>
1. Обеспечить условия комфортной адаптации ребёнка к детскому саду	Служить эмоциональной опорой для ребенка. 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 ребенка. Оказать ему эмоциональную поддержку. Способствовать постепенному привыканию к МДОУ.
2. Разработать	Обеспечить полную	Координировать работу

индивидуальную программу формирования здоровья.	информацию о состоянии здоровья ребёнка.	медицинской и психологической служб МДОУ с педагогами.
3. Создать условия для физического и психологического комфорта в ДОУ.	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 гигиенические навыки	В домашних условиях поддерживать привычки, вырабатываемые в детском саду. Хвалить ребёнка за проявления самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур.	Учить детей: 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.	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



#### 2.4. Работа с педагогами.

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

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;

– обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

#### ***Организационные методические мероприятия:***

– Знакомство и внедрение в практику работы МДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

– Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.

– Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.

– Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.

– Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

– Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

– Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.

– Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

#### ***Пропаганда здорового образа жизни.***

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

#### ***Методические рекомендации по оздоровлению:***

– Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

– Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

– Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

– Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

– Обучение дошкольников здоровому образу жизни.

– Беседы, валеологические занятия.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Этапы реализации Программы**



**I этап. 2024-2025гг.** – организационно-мотивационный.

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

**II этап. 2025-2027 гг.** – основной.

Реализация основных направлений деятельности ДОУ по здоровьесбережению.

**III этап. 2027-2028 гг.** – итогово-аналитический.

Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.

Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.

Диагностические данные будут оформляться в «Экран здоровья групп».

### **3.3. Материально-технические условия реализации Программы** *Материально-техническая база МДОУ*

<b>Критерии медико-социальных условий пребывания детей в ДОУ</b>	<b>Перспективы развития</b>	<b>Ответственные</b>
<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 ДОУ имеется медицинский кабинет, изолятор, процедурная, оснащённые необходимым медицинским оборудованием	Приобрести массажеры для ног и рук (профилактика плоскостопия);	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 для педагога- психолога	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 тренажеры	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 ДОУ оформлять лыжню	Заведующий, Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре
В ДОУ действует мини-выставка «Детский сад и спорт»	Оформить новые экспозиции, в соответствии с здоровьесберегающим развитием МДОУ	Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре

### **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 требованиям к максимальной учебной нагрузке детей.	2.12	Заведующий Старший воспитатель Педагоги
4	Выполнение основных	2.13	Заведующий

	требований к организации физического воспитания		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

### 3.4. Кадровое обеспечение Программы

#### Возраст

Учебный год	Кол-во педагогов	До 25	До 30	До 35	До40	До45	До50	Старше 50
		2024-2025	37	1	2	1	8	7

#### Стаж

Учебный	До 5 лет	5-10 лет	10-15	15-20 лет	Более 20
---------	----------	----------	-------	-----------	----------

год			лет		
2024-2025	6	4	2	7	18

### **Образовательный уровень**

Год	Кол-во педагогов	Высшее	Неполное высшее	Среднее профессиональное	Сред. спец. не профессиональное	Среднее
2024 - 2025	37	28	1	0	8	0

### **Уровень квалификации**

Категория	Кол-во педагогов	Высшая	Первая	Соответствие занимаемой должности	не аттестованы
Учебный год					
2024-2025	37	10	17	10	0

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

**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 МДОУ	Постоянно	Заведующий, старший воспитатель
4.	Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов	Ежегодно	Старшая медсестра, старший воспитатель

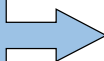
**Здоровьесберегающие технологии**

Название технологии	Программно-методическое	Количество
---------------------	-------------------------	------------

	обеспечение	групп
<b><i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i></b>		
Игровой стретчинг и ритмопластика	А.И.Буренина «Ритмическая мозаика»	4
Релаксация	М. Ю. Картушина «Зелёный огонёк здоровья»	12
Корректирующая гимнастика (нарушение осанки, плоскостопие)	-В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «развивающая педагогика оздоровления»  Ю.Ф. Змановский  Н.Н.Алямовская «Здоровье»	12
Дыхательная гимнастика		12
« Здоровый дошкольник»		
Технология оздоровления		
<b><i>Методики Технологии обучения здоровому образу жизни</i></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»	3
<b><i>Коррекционные технологии</i></b>		
Технологии музыкального воздействия	Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания дошкольников»	5
Технологии коррекции поведения	С.В.Крюкова, Н.П.Слободяник «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь»	1
Психогимнастика	М.И.Чистякова «Психогимнастика»	4

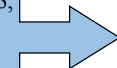
## Социальное партнерство МДОУ «Детский сад №12» по вопросам здоровьесбережения

Детская  
поликлиника



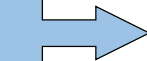
- проведение комплекса профилактических, противоэпидемических и санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости;
- проведение профилактических медицинских осмотров детей и сотрудников;
- оказание лечебно-профилактической помощи;
- информирование педагогического коллектива о состоянии здоровья детей и оздоровительных мероприятиях по снижению заболеваемости;
- составление рекомендаций, назначений по оздоровлению и медико-педагогической коррекции детей после медосмотров. контроль за их выполнением

МОУ СОШ № 28,  
68



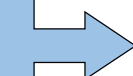
- проведение совместных спортивных мероприятий;
- экскурсии в спортивный зал школы
- диагностика физических качеств выпускника ДОУ

Детская  
библиотека №6



- информационная поддержка физкультурно-оздоровительной работы ДОУ через организацию индивидуального, группового информирования педагогов (обзоры, Дни информации, лектории);
- помощь в организации работы ДОУ по формированию здорового образа жизни детей

ГОУ ЯО ИРО,  
ГЦРО



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

**Социальный эффект от реализации программы**

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно-методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДООУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

## Приложение

Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности МДОУ на период 2024-2028 гг.

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
I. Организационное направление Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Разработка целевой программы по здоровьесбережению	Январь 2024	Заведующий МДОУ Старший воспитатель
2.	Разработка программы	Январь 2024	Старшие воспитатели
3.	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	Старшие воспитатели



4.	<p>Создание кадровых, психолого- педагогических, учебно-материальных, учебно- дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста;</li> </ul>	постоянно	Заведующий МДОУ Старшие воспитатели
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организация повышения квалификации участников здоровьесбережения;</li> <li>– организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению;</li> <li>– обеспечение МДОУ медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда</li> </ul>		
5.	<p>Осуществлены в практике МДОУ системно-интегрированного подхода к управлению здоровьесбережением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– описание стратегии работы по здоровьесбережению в МДОУ;</li> <li>– разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения;</li> <li>– разработка положения о службе здоровьесбережения МДОУ;</li> <li>– организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса;</li> <li>– отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения; контроль системы здоровьесбережения.</li> </ul>	2024-2028г.г.	Администрация ДОУ
6.	<p>Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)</p>	в течение периода	Старшие воспитатели
7.	<p>Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования с детьми</p>	2024-2028 гг.	Старшие воспитатели

8.	Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах	Постоянно	Старшие воспитатели
9.	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования	2024-2028 гг.	Старшие воспитатели
10.	Организация работы по физической культуре для детей: –разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре; –создание видеоряда занятий с показом	постоянно	Инструктор по физкультуре

	коррекционной работы с детьми; –создание дидактического и методического комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре		
11.	Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников	2024 г.	Старшие воспитатели
12.	Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями	2024 г.	Старшие воспитатели
13.	Реализация индивидуализированной программы «Приобщение детей к народной культуре средствами музыкального фольклора»	в течение периода	Музыкальный руководитель

## II. Диагностическое направление

1.	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	в течение всего периода	Специалисты ДОУ
2.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Старшие воспитатели
3.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	В течение всего периода	Педагоги МДОУ
4.	Работа с детьми в адаптационный период	В течение всего периода	Педагог - психолог, педагоги ДОУ

5.	Социальный анализ семей воспитанников МДОУ. Оформление социальных паспортов.	2024 г.	Старшие воспитатели
6.	Мониторинг успеваемости выпускников МДОУ на начальном этапе обучения за последние 3 года	Ежегодно	Старшие воспитатели
7.	Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: – проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе; – анализ профессионального роста педагогов.	Ежегодно	Старшие воспитатели
<p>III. Информационно-методическое направление          Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения.          Повышение квалификации участников образовательного процесса</p>			
1.	Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий	Постоянно	Старшие воспитатели
2.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	В течение всего периода	Старшие воспитатели
3.	Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	2024-2028г.г.	Старшие воспитатели
4.	Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2024 г.	Старшие воспитатели
5.	Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	2024 г.	Старшие воспитатели
6.	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	2025 г.	Музыкальный руководитель
7.	Консультация «Культурный ребёнок – здоровый ребёнок»	2025 г.	Старшие воспитатели
8.	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2026 г.	Заведующий
9.	Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2026 г.	Инструктор по физкультуре
10.	Консультация «Лечебные подвижные игры»	2024 г.	Инструктор по физкультуре

11.	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	2024 г.	Инструктор по физкультуре
12.	Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2024 г.	Заведующий
13.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2025 г.	Медсестра
14.	Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс».	2025 г.	Заведующий
15.	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2026 г.	Педагоги ДОУ Старшие воспитатели
16.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в МДОУ – творческий отчёт	2026 г.	Заведующий
IV. Просветительское направление			

#### Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения

1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках, на сайте ДОУ	Ежегодно	Старшие воспитатели
2.	Консультация «Художественная литература – средство обогащения нравственного здоровья детей»	2024-2025 гг.	Старшие воспитатели
3.	Советы инструктора физкультуры «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»	2024г.	Инструктор по физкультуре
4.	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2024-2025гг.	Музыкальный руководитель
5.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Медсестра
6.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2024г.	Старшие воспитатели
7.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2025г.	Медсестра
8.	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2024-2028гг.	Воспитатели ДОУ
9.	Практические рекомендации для родителей ЧБД	Постоянно	Медсестра

10.	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2024г.	Заведующий
11.	Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	2024-2025гг.	Медсестра
12.	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	В течение всего периода	Педагоги ДОУ
13.	Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения	В течение всего периода	Педагоги ДОУ
14.	Музыкально-оздоровительное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух»	2024-2026гг.	Музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
15.	Тематическое занятие по ПДД	2024-2028гг.	Воспитатели ДОУ
16.	Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!»	2024-2028гг.	Воспитатели ДОУ, Инструктор по физической культуре
17.	Конкурс стенгазет «Как я занимаюсь спортом».	2024-2026гг.	Старшие воспитатели

18.	Комплексное игровое занятие «Будь здоровым с детства!»	2024-2028гг.	Специалисты ДОУ
<p>VI. Координационное направление Управление здоровьесбережением в ДОУ, взаимодействие с социальными институтами детства</p>			
1.	Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Заведующий

2.	<p>Роль процесса здоровьесбережения в МДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совещания;</li> <li>- собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости;</li> <li>- анализ состояния заболеваемости;</li> <li>- проведение рейдов по санитарногигиеническому состоянию помещений МДОУ;</li> <li>- организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к занятиям;</li> <li>- организация тематического контроля состояния здоровьесбережения; анализ тестирования детей по физическому воспитанию, организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий</li> <li>-</li> </ul>	<p>1 раз в квартал 1 раз в полугодие 3 раза в год</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>2 раза в квартал</p> <p>ежегодно</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежемесячно</p>	Заведующий
3.	<p>Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения: составление сетки занятий в</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствии с требованиями СанПиН;</li> <li>- разработка режима работы секций и кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения;</li> <li>- экспертиза программ дополнительного образования.</li> </ul>	Постоянно	Старшие воспитатели
4.	<p>Установление взаимосвязи с детской поликлиникой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление детей с патологиями;</li> <li>- консультирование родителей детей;</li> </ul>	В течение всего периода	Медсестра
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение листов здоровья;</li> <li>- выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима</li> </ul>		
5.	Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах	Согласно плану	Заведующий

6.	<p>Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с жизнью детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности; разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения;</li> <li>– разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности;</li> <li>– создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей</li> </ul>	2024-2028гг.	Старшие воспитатели
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	---------------------

#### VII. Правовое направление

1.	Ознакомление с нормативно - правовой базой, регламентирующей деятельность МДОУ по защите здоровья детей	2024г.	Заведующий
2.	Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность МДОУ.	2024г.	Заведующий