

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно
– эстетическому направлению развития детей №5 села Арзгир Арзгирского района
Ставропольского края (МКДОУ д/с №5 села Арзгир).

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
протокол № 1
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МКДОУ №5
села Арзгир
И.Д.Крюкова



Программа по оздоровлению «Солнышко твоего здоровья»

(разработанная на основе программы оздоровления детей в ДОУ «Здоровый
малыш» под редакцией З.И. Бересневой.)

на 2024 – 2025 уч.г.

Автор программы:

Земикова Л.И. - воспитатель высшей квалификационной категории

Арзгир
Год разработки: 2024г.

1

С полной версией программы можно ознакомиться на сайте МКДОУ д/с №5 с.Арзгир:
<https://ds5-arzgir-r07.gosweb.gosuslugi.ru/>

Содержание

№ п/п	Структура программы оздоровительной группы	Страница
I. Общие положения		
II. Целевой раздел		
2.1	Пояснительная записка	4
2.2	Актуальность	4
2.3	Объекты программы	6
2.4	Нормативно – правовая база	6
2.5	Цели, задачи и пути реализации программы	7
2.6	Ожидаемые результаты	8
III. Содержательный раздел		
3.1	Условия реализации программы	9
3.2	Концепция программы	9
3.3	Временные рамки и основные этапы реализации программы	16
3.4	Требования к организации образовательного процесса	18
3.5	Режим дня	18
3.6	Организация прогулок	22
3.7	Методика физкультурно – оздоровительной работы	25
3.8	Взаимосвязь со специалистами ЦРБ	29
3.9	Работа с педагогами	30
3.10	Работа с родителями	31
IV. Организационный раздел		
4.1	Материально – техническое обеспечение программы	34
4.2	Мониторинг оздоровительной работы	34
4.3	Организация развивающей предметно – пространственной среды	35
	Заключение	36
	Литература	38
	Приложение 1	39
	Приложение 2	43
	Приложение 3	48
	Приложение 4	53

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физического дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания, во-вторых, ДОО, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОО необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использования особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

II. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Я не боюсь еще и еще раз повторить:

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их

духовная жизнь, мировоззрение, умственное

развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский

Программа по оздоровлению разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО), с федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО).

Программа по оздоровлению составлена на основе общеобразовательной программы дошкольного образования «ДЕТСТВО». / Под ред. Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе <https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2016/01/23/primernaya-obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obrazovaniya>,

Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/11/11/programma-zdorovyy-malysh-pod-redaktsiy-z-i-beresnevoy>.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

2.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3 – 4 %, с нарушением осанки 50 – 60 %, с плоскостопием – 30 %. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребенка стало редкостью.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейрорпсихические перегрузки.

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

Сегодня еще так же 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 детского сада, является здоровьесбережение в ДОО. Чётко определены пути своего дальнейшего развития дошкольного учреждения. В настоящее время в ДОО должна прослеживаться 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 «Солнышко твоего здоровья» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Программа «Солнышко твоего здоровья» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОО:

- 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 ДОО);
- 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 ДОО (занятия, дополнительное образование, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа «Солнышко твоего здоровья» - это комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Разрабатывая программу «Солнышко твоего здоровья», я стремилась к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала 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 счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

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 «Солнышко твоего здоровья» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ 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.

2.3 ОБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ:

- Дети ДОУ.
- Педагогический коллектив.
- Родители (законные представители) детей, посещающих ДОУ.

2.4 НОРМАТИВНО – ПРАВОВАЯ БАЗА:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
- «Семейный кодекс РФ» https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8982/
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43. https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/
- Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202220042>

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 №59599)
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>
- Устав ДОУ <http://arzgirsad5-ru.1gb.ru/ctr3.htm>

2.5 ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

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

Задачи:

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

Направления работы:

- Организация здоровьесберегающей среды в МКДОУ.
- Решение оздоровительных задач средствами физкультуры.

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

2.6 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Создание здоровьесберегающей развивающей модели, способствующей не только сохранению, но и развитию здоровья физического, психического, социального.
- Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
- Апробация и внедрение в практику работы ДОО развивающих оздоровительных технологий с учётом психотипа, уровня здоровья, способностей детей.
- Снижение заболеваемости у детей на 3 %.
- Отсутствие травматизма.
- Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
- Обеспечение статистического учёта, контроля и анализа на всех уровнях.
- Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья детей.
- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО и семье.
- Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
- Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
- Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.
- Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижение уровня заболеваний.

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет.
- Физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарем: гимнастическими скамьями, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
- Методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.
- В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

3.2 КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

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

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно – образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно – профилактической работы, лично – ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно – воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Цель деятельности	Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья	
Основные направления программы.	Профилактическое. 1. Обеспечение благоприятного течения адаптации; 2. Выполнение санитарно-	Организационное. 1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ; 2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;

	гигиенического режима; 3. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики. 4. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.		3. Составление индивидуальных планов оздоровления; 4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик; 5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров; 6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей родителей, сотрудников.		
Объекты программы	Дети дошкольного образовательного учреждения.		Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.	Педагогический коллектив образовательного учреждения.	
Основные принципы программы	Принцип научности подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.	Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспит. процесса.	Принцип активности сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя	Принцип адресованности и преемственности и поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья	Принцип Результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение помощи и поддержки
Реализуемые программы и технологии	Рабочая образовательная программа, разработанная на основе ФГОС ДО и ФОП.		Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста	Программа «Детство» Бабаева, Гогоберидзе, Солнцева.	
Формы взаимодействия.	Занятия. Прогулки, походы.		Совместные досуги с родителями и младшими школьниками.	Спортивные праздники и развлечения.	

--	--	--	--

Структура двигательного режима детей

	Формы организации	Особенности организации
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале.
1.2	Двигательная разминка.	Ежедневно во время перерыва между занятиями
1.3	Физкультминутка.	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Ежедневно, во время занятий
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Два раза в день, в конце утренней прогулки. Длительность - 3-4 минут
1.5	Оздоровительный бег.	Ежедневно, во время вечерней прогулки.
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно
1.7	Прогулки-походы.	Один раз в месяц
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой и точечным самомассажем.	Ежедневно, в групповых и спальнях, в зале.
2	Образовательная деятельность	
2.1	По физической культуре.	Три раза в неделю (одно на улице)
2.2	Музыка	Два раза в неделю (музыкально-ритмические движения)
3	Самостоятельная двигательная деятельность	
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4	Физкультурно-массовые занятия	
4.1	Неделя здоровья (каникулы).	Два раза в год.
4.2	Физкультурный досуг.	Один раз в месяц.
4.3	Спортивный праздник.	Два-три раза в год, в помещении и на открытом воздухе.
5	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	
5.1	Домашние задания.	Определяются воспитателями
5.2	Физкультурные занятия детей совместно с родителями.	По желанию родителей.
5.3	Участие родителей в	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещения открытых занятий.

	физкультурно-оздоровительной работе детского сада.	
--	--	--

Система адаптации детей и семьи к детскому саду

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

План мероприятий по снижению заболеваемости в ДООУ

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
Профилактические мероприятия			
1	Обеспечить прием детей, прибывших из мест, неблагополучных по заболеваемости гриппом, в ДООУ при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.	в течение года	воспитатели
2	Обеспечить подготовку образовательного учреждения к работе в условиях пандемии гриппа и сезонного подъема заболеваемости ОРВИ, в том числе: 1. Подготовку и обучение персонала ДООУ по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ; 2. Наличие наглядной информации в ДООУ о возможном риске заражения, симптомах гриппа, мерах личной профилактики. 3. Организацию системы раннего активного выявления среди сотрудников и воспитанников случаев заболеваний ОРВИ и своевременной	В период подъема заболеваемости	Заведующий воспитатели

	изоляции заболевших; 4. Отстранение от работы или посещения ДОО лиц с признаками острых респираторных инфекций; 5. Проведение комплекса мер по неспецифической профилактике ОРВИ; 6. Поддержание в ДОО оптимального температурного режима, дезинфекции, режимов проветривания;		
3	Провести разъяснительную работу с родителями воспитанников и сотрудниками ДОО по вопросу вакцинации от гриппа.	ежегодно	воспитатели
4	Оказывать содействие в организации и проведении прививочной компании против сезонного гриппа воспитанникам и сотрудникам ДОО	По графику	воспитатели
5	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.	постоянно	воспитатели
Противоэпидемические мероприятия			
1	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	Заведующий Зам. Руководителя по ВР Воспитатели
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	Постоянно, ежедневно	Заведующий
3	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий	Во время инфекционных заболеваний	Заведующий
4	Проведение экстренной химио - профилактики с использованием оксолиновой мази. Оксолиновая мазь ежедневно 1-2 раза детям и сотрудникам.	В период эпидемии гриппа	медсестра родители
5	Проведение 3-х разового проветривания помещений для детей.		младшие воспитатели
6	Организация дезинфекции помещений по режиму работы с вирусной инфекцией.		младшие воспитатели медсестра
7	Строгий контроль за допуском посторонних лиц в здание детского сада		Воспитатели
8	Контроль за состоянием здоровья детей		воспитатели медсестра

Система оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы	Формы работы
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ.	- Типовой режим дня по возрастным группам.
2	Психологическое сопровождение развития	- Создание психологически комфортного климата в ДОУ - Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности - Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми - Формирование основ коммуникативной деятельности у детей - Диагностика и коррекция развития - Педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период
3	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: - Организованная деятельность. - Совместная организованная деятельность - Самостоятельная деятельность	- Утренняя гимнастика - Физкультминутки, физкультпаузы - Динамические перемены - Физкультурные занятия - Закаливающие упражнения и дыхательная гимнастика после сна - Спортивные праздники - Спортивные игры - Подвижные игры на воздухе и в помещении - Оздоровительный бег на воздухе - Спортивные досуги - Дни здоровья - Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
4	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	- Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья. - Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности. - Формирование основ безопасной жизнедеятельности.
5	Организация питания.	- Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами.

6	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение. Профилактические, коррекционные, общеукрепляющие мероприятия.	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адапт. период); -гибкий режим; -организация комфортного микроклимата группы;
		Физические упражнения	-гимнастика после сна; -коррекционная гимнастика (осанка, плоскостопие); - утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамические игры; -профилактическая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая); -спортивные игры; -дозированная ходьба; -пешие прогулки и походы; -пальчиковая гимнастика.
		Гигиенические и водные процедуры.	- умывание; - мытьё рук; - обеспечение чистой среды;
		Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное);

			- сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
		Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья.
		Свето- и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса.
		Музыкатерапия	- музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность; - хоровое пение.
		Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы (сказкотерапия); - игры тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний.
		Спецзакаливание	- босоножье; - игровой точечный, взаимо- и самомассаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика.
		Пропаганда здорового образа жизни	- периодическая печать; - курс лекций и бесед; - спецзанятия (ОБЖ).

3.3 ВРЕМЕННЫЕ РАМКИ И ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- 1 этап 2023 – 2024 гг. – организационно – мотивационный

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

- 2 этап 2024 – 2026 гг. – основной

Реализация основных направлений деятельности ДООУ по здоровьесбережению.

- 3 этап 2026 – 2027 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 отчете с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.
- Диагностические данные будут оформляться в «Паспорта здоровья групп»

Особенности организации физкультурно – оздоровительной работы в детском саду.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах и т.д.

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

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

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

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

Температура воздуха в помещении, где организуются занятия, должна быть 19-20°C. Перед проведением занятия проводится сквозное и угловое проветривание и влажная уборка. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении. Широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года допускается в присутствии детей. Для соблюдения температурного режима, во время занятия, при необходимости, должны быть открыты фрамуги, форточки. На занятиях дети занимаются в спортивной одежде (спортивная майка, шорты, носочки, обувь на светлой резиновой подошве).

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 1,5 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- 2 младшая группа – 15 мин.
- Средняя группа – 20 мин.
- Старшая группа – 25 мин.
- Подготовительная группа - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

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

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

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

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

3.4 ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И РЕЖИМА ДНЯ:

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 - 6 часов.

3.5 РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня во II младшей группе

Прием, осмотр, игры	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40

Игры, самостоятельная деятельность	8.40 –9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00–9.15
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.20 – 11.40
Возвращение с прогулки, игры.	11.40–12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00–12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30–15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика	15.00–15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10–15.45
Организованная образовательная деятельность	15.50 -16.05
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.05–18.00

Режим дня в средней группе

Прием и осмотр, игры, дежурство	7.30–8.00
Утренняя гимнастика	8.00–8.10
Игры, самостоятельная деятельность	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20–8.35
Игры, самостоятельная деятельность	8.35–9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 -10.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10-12.00
Возвращение с прогулки, игры	12.00–12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20–12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50–15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика	15.00–15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25–15.45
Организованная образовательная деятельность	15.50–16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.10–18.00

Режим дня в старшей группе

Прием и осмотр, игры, дежурство	7.30–8.10
Утренняя гимнастика	8.10–8.20
Игры, самостоятельная деятельность	8.20 – 8.30

Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–8.45
Самостоятельная деятельность детей	8.45 - 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00- 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.25–12.20
Возвращение с прогулки, игры	12.20-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40–13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00–15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика	15.00–15.30
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	15.30 – 15.50
Организованная образовательная деятельность	15.50–16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.15–18.00

Режим дня в подготовительной к школе группе

Прием, осмотр, игры, дежурство	7.30 – 8.20
Ежедневная утренняя гимнастика	8.20 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Игры	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 -10.50
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.00–12.30
Возвращение с прогулки, игры	12.30–12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40–13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00–15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика	15.00–15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30–15.50
Организованная образовательная деятельность	15.50 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.20 –18.00

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 – 12,5 часов, из которых 2,0 – 2,5 отводится дневному сну.

Детей с трудным засыпанием и чутким сном рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Самостоятельная деятельность детей 2-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет: во 2 группе раннего возраста и 2 младшей группе (дети третьего и четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин., в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа, в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут, в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 3 – го года жизни – не более 10 минут, 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в группе раннего возраста, младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их проводят:

- для детей 4-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут;
- для детей 5-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 20 минут;
- для детей 6-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- для детей 7-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должна занимать не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Непосредственно образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует проводить в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей рекомендуется сочетать ее с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.

Домашние задания воспитанникам дошкольных образовательных организаций не задают.

В середине года (январь) для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время которых проводят непосредственно

образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В дни каникул и в летний период непосредственно образовательную деятельность проводить не рекомендуется. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивать продолжительность прогулок.

Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в 2 группе раннего возраста – не более 10 мин., младшей и средней группах – не более 15 мин., в старшей и подготовительной – не более 20 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 1 раза в день (в первую или во вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

Общественно-полезный труд детей старшей и подготовительной групп проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям). Его продолжительность не должна превышать 20 минут в день.

3.6 ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛОК

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и в ненастную погоду прогулка не должна быть менее 4 - 4,5 часов в день. В летнее время дети проводят на воздухе практически все время с момента прихода в детский сад, в помещение заходят лишь для приема пищи и сна. В зимнее время ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Для того чтобы длительность ежедневного пребывания детей на воздухе соответствовала физиолого - гигиеническим рекомендациям, следует:

1. В теплое время года утренний прием детей проводить на улице.
2. Проводить на воздухе часть физкультурных занятий и утреннюю гимнастику в теплое время года.
3. Четко выполнять все режимные моменты в течение всего дня, что позволит своевременно выходить на прогулку.

Важный момент в организации прогулки - одевание детей и выход на участок. Как только часть детей оденется, воспитатель, чтобы не задерживать их в помещении, выходит с ними на участок, остальные продолжают, одеваться под присмотром младшего воспитателя, которая выводит их гулять позже. Участие младшего воспитателя в подготовке детей к прогулке обязательно в любой возрастной группе.

В целях охраны жизни и здоровья детей воспитатель, до приема детей, внимательно осматривает весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов и т.д. В летнее время могут быть грибы, незнакомые ягоды в укромных уголках площадки, палки с шипами и заостренными концами и пр.

Планируя целевые прогулки за пределы дошкольного учреждения необходимо хорошо узнать место, где будут останавливаться дети. Младший воспитатель сопровождает детей во время целевых прогулок. Готовясь к прогулке, воспитатель продумывает меры, предупреждающие травматизм. Необходимо позаботиться также и о небольшой походной аптечке с набором дезинфицирующих и перевязочных средств, уметь оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях. Перед выходом на прогулку за пределы территории, взрослый тщательно проверяет готовность каждого ребенка - его самочувствие, соответствие одежды и обуви всем требованиям и погодным условиям, делает запас питьевой воды (в теплое время года).

Нельзя забывать так же и об основных правилах ходьбы: после 30 - 40 минут движения устраивать 10 – 15 - ти минутный отдых в тени. Во время отдыха можно: организовать спокойные игры, провести интересную беседу, почитать детям книгу.

Для того чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо создать условия для разнообразной деятельности.

Создание условий для эффективного проведения прогулки

Для того чтобы прогулка была содержательной и интересной необходима большая подготовительная работа по организации оснащенности участка. Помимо стационарного оборудования, на участок следует выносить дополнительный материал, который служит для закрепления новых знаний детей об окружающем мире. Достаточное количество игрового материала сделают прогулку более насыщенной, интересной. Ошибка практики состоит в том, что на прогулку иногда выносят материал, изъятый из употребления в группе. На прогулке должны присутствовать игрушки, которые хорошо поддаются санобработке (пластмасса, резина, дерево, гипс и пр.). Для игр выделяются красочно оформленные куклы, одежду с которых дети сами могут легко снять и постирать, кукол вымыть. Одежда для выносных кукол должна соответствовать сезону.

В теплое время года игрушки размещаются по всей территории участка. Это: технические игрушки, все для сюжетно - ролевых игр, природный материал, все необходимое для лепки и рисования, уголок ряжения (для свободного пользования разноцветные юбки на резинке, фартучки, косыночки, веночки, сумочки, зонтики, бусы, браслеты из ракушек, желудей и пр.)

Песочный дворик должен располагаться под тентом. При игре с песком используется строительный и природный материал. Песок периодически очищают, меняют, перемешивают, увлажняют и поливают.

Интерес детей к зимней прогулке поддерживается продуманным подбором игрового материала. Он должен быть красочным и интересным. Это сюжетные игрушки разных размеров, куклы в зимней одежде, к ним - саночки, коляски, каталки, грузовые машины, сумочки, корзинки. К концу прогулки, когда дети чувствуют усталость можно включить музыку для поддержания настроения.

Структурные компоненты прогулки

При планировании содержания каждой прогулки, воспитатель учитывает следующие структурные компоненты:

- разнообразные наблюдения;
- дидактические задания;
- трудовые действия детей;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- самостоятельная деятельность детей.

Ежедневные наблюдения на прогулке обогащают представления детей о мире природы, людей (их труда, взаимоотношений), обогащают детские эстетические представления. Таким образом, наблюдения - один из главных компонентов прогулки.

Использование дидактических заданий, привлекает детей к активным мыслительным операциям, и выполнению разнообразных движений по ориентировке на местности, и воспроизведению действий обследования предлагаемых объектов, для того чтобы систематизировать вновь приобретенные знания и закрепить полученные ранее. Широкое включение в этот процесс зрения, слуха, осязания, обоняния, тактильных и вкусовых ощущений способствует более глубокому познанию окружающего мира, оставляя в сознании ребенка увлекательные и незабываемые впечатления.

Посильные трудовые действия детей естественным образом вплетаются в ход наблюдений за трудом взрослых, за живыми объектами окружающей среды. Дети включаются в совместный с взрослыми трудовой процесс. По мере усвоения трудовых навыков, они по собственной инициативе действуют с природным материалом. Выполняя одновременно и трудовые и дидактические задания, ребенок приобретает положительные черты личности и навыки правильного взаимоотношения со сверстниками.

Правильная организация прогулки предполагает использование подвижных и спортивных игр. В то же время дети должны иметь возможность отдохнуть, поэтому на участке должны присутствовать скамеечки. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети длительное время занимались однообразной деятельностью. Необходимо переключать их на другую деятельность и менять место игры. Летом в жаркие дни лучше всего организовывать игры в полосе светотени. Пребывание детей под прямыми солнечными лучами строго ограничивается с учетом их индивидуальной чувствительности к солнцу. В зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, двигательной активности нужно уделять особое внимание. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно двигаться. Взрослый продумывает организацию прогулки так, чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались. Подвижные игры проводят в конце прогулки.

Индивидуальные особенности детей больше всего проявляются в самостоятельной деятельности. Одни дети предпочитают спокойные игры и могут ими заниматься в течение всей прогулки, другие постоянно находятся в движении. Наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма обеспечивается равномерной нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений. Воспитатель должен внимательно контролировать

содержание самостоятельной деятельности, следить за реакциями и состоянием детей (учащенное дыхание, покраснение лица, усиленное потоотделение).

Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной. Каждый из обязательных компонентов прогулки занимает по времени от 10 до 20 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей. В зависимости от сезонных и погодных условий, объекта наблюдения, настроения детей эти структурные компоненты могут осуществляться в разной последовательности.

В течение всего года в обязательном порядке проводится и вечерняя прогулка. Так как взрослый дополнительно занят встречей с родителями, на вечерней прогулке не проводятся организованное наблюдение и трудовые действия.

Организация прогулки в летний период времени

В летний период времени прогулка организуется: в первую половину дня - во время утреннего приема, после завтрака и до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна и до ухода домой.

Особое внимание уделяется одежде детей. Категорически запрещено выводить на прогулку детей без головных уборов! Если ребенок одет в несоответствии с температурой воздуха, его следует переодеть во избежание перегрева. Поэтому, каждому ребенку, рекомендуется иметь сменную одежду на случай изменения погоды.

При оптимальных температурных условиях, с учетом здоровья детей широко применяются следующие закаливающие процедуры: воздушные ванны, солнечные ванны (начальное время пребывания ребенка на солнце 5 минут, постепенно доводить до 20-30 минут).

Ежедневно подготавливается участок для правильной организации прогулки детей.

Строго соблюдается питьевой режим.

На прогулке каждые два часа и перед сном воспитателем проводится осмотр детей на наличие клещей.

Усиливается бдительность за качеством мытья рук у детей.

Обо всех отклонениях в здоровье детей, своевременно информируется заведующий ДООУ.

3.7 МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

1. Физические упражнения в режиме дня.

Основная форма проведения – физкультурные занятия. Проводимые 3 раза в неделю.

2. Физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

Физкультурные занятия в помещении включают в себя упражнения на развитие равновесия, лазания, метания в цель, а также упражнения статического характера (вися с опорой на одну или обе ноги, не продолжительное удержание позы в неподвижном состоянии и т.п.). В конце физкультурного занятия обязательны упражнения на расслабление. Лучше всего организм восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а

активно действующие – переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения. Выполнение этих же упражнений с музыкальным сопровождением и закрытыми глазами дает еще более положительный эффект. «При физической нагрузке, в результате которой пульс ребенка учащается на 90-100% такая заключительная часть ведет к восстановлению организма к концу 1-2 минут после занятия»

В те дни когда должно быть физкультурное занятие - подвижные игры и физические упражнения проводятся длительностью 10-15 минут.

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

3. Утренняя гимнастика.

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

4. Закаливающие упражнения после сна.

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

5. Физкультминутки.

Цель - поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Продолжительность 2 - 3 минуты. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление.

6. Средства физкультуры между непосредственно образовательной деятельностью.

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

7. Физкультурные досуги, праздники, дни здоровья.

Физкультурный досуг продолжительностью 30-45 минут организуется 1 раз в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры,

упражнения, эстафеты, разнообразные движения. Досуг может иметь тематику, может объединять детей разного возраста.

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

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

8. Оздоровительные мероприятия.

Это система закаливания основными природными факторами – солнце, воздух и вода. Если такие природные факторы как солнце и воздух мы используем без особых усилий, то закаливание водой требует особого подхода и зависит от состояния здоровья ребенка.

Беговые тренировки

Достигнуть высокого уровня развития общей выносливости можно, используя упражнения циклического характера, т.е. оздоровительный бег. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Последнее особенно ценно, так как обеспечивает энергетическую базу для совершенствования мозговой регуляции и психической деятельности.

Традиционно бег рассматривается как средство профилактики и совершенствования функционирования сердечнососудистой системы. Но не меньшее значение имеет он в профилактике психоэмоционального напряжения детей. У детей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, отличается устойчивое положительное настроение. Бег уравнивающее действует на нервную систему. Регулярные беговые тренировки способствуют развитию памяти и внимания, улучшается зрение и слух. Преобладает положительное эмоциональное состояние, значительно повышается мыслительные возможности, увеличивается умственная и физическая работоспособность.

Как приобщить ребенка - дошкольника к бегу.

Прежде всего, надо преодолеть некоторую психологическую сложность. Ведь в отличие от взрослого, «за здоровьем» малыш не побежит. Поэтому лучше проводить игры, в которых присутствовал бы в большом объеме бег, придумывал соответствующие роли для себя и ребенка. Начинать эти беговые «забавы» можно с 3-х летнего возраста, чередуя их с ходьбой, прыжками, дыхательными и гимнастическими упражнениями. Основные правила при организации оздоровительных беговых тренировок:

1. Индивидуально - дифференцированный подход;
2. Контроль за нагрузкой;
3. Самоконтроль;
4. Определение скоростных возможностей ребенка;
5. Положительные эмоции от занятий бегом.

На начальном этапе беговые тренировки проводят не более 2 - 3 раз в неделю. Это необходимо для предупреждения мышечных болей. По мере развития выносливости беговые тренировки могут проводиться ежедневно.

Требования к одежде зависят от температуры окружающего воздуха. Нужно помнить о том, что при беге интенсивно выделяется тепло. Основные зоны потери тепла организмом - это стопы, руки, голова. Именно их следует защищать в первую очередь, обратив особое внимание на обувь. Она должна быть на толстой, не скользящей подошве.

Вся одежда для беговых тренировок должна быть из натуральных волокон, за исключением куртки - ветровки для прохладной погоды. Неправильно подобранная одежда приводит к излишней потливости, раздражению кожи, детям неприятно, они нервничают, и тогда оздоровительный эффект тренировки практически сводится к нулю. Основным принципом оздоровительного бега «Бегать как бегаются». Ну а каков результат от таких беговых тренировок? Ответ однозначный: отличное физическое и психическое развитие и практически полное отсутствие респираторных заболеваний.

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики.

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания – единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую – на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого – педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Массаж и самомассаж: Механизма действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани,

результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей:

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных дошкольников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно – двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно – сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз – все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям, скелет дошкольника обладает лишь чертами костно – мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки, при плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во – первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во – вторых, ношение рациональной обуви и, в – третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служит эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

3.8 ВЗАИМОСВЯЗЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ ЦРБ.

Здоровьесберегающая инфраструктура, поддерживается благодаря постоянной связи с врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно – профилактические и лечебные мероприятия. Отследить результаты физкультурно – оздоровительной работы в ДООУ помогает медико – педагогический контроль, в который входят:

- динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- обследование физического развития детей;
- медико – педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
- медико – педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
- контроль за санитарно – гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, спортивная площадка), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.

В период подъема ОРВИ и гриппа, в группах проводятся профилактические мероприятия:

- своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
- контроль за качеством проведения утреннего приема детей в группах;
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

3.9 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 педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Солнышко твоего здоровья» и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
5. Диагностика среды жизнедеятельности ребенка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
6. Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
7. Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
8. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
9. Пропаганда здорового образа жизни.
10. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за свое здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

1. Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
2. 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.
3. Необходимо широкое использование игровых приемов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
4. Привитие дошкольникам чувства ответственности за свое здоровье.
5. Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
6. Беседы, валеологические занятия.

Работа по укреплению здоровья сотрудников

Обеспечивая условия здоровьесбережения детей, не нужно забывать о здоровье педагогов, так как только здоровый педагог может воспитать здорового ребенка.

- ежегодные периодические медицинские осмотры;

- работа с психологом;
- проведение педагогических советов нетрадиционной формы;
- информационные бюллетени по укреплению физического и психического здоровья.

3.10 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

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

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

Задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребенка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
8. Организация совместных дел.

План изучения семьи для успешной работы с родителями:

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

Цикл бесед, лекций, проводимые с родителями с целью улучшения профилактической работы:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
- Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь ее с заболеваниями бронхолегочной системы.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
- Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка.

План работы с родителями на 2023 – 2027 уч.г.

1. Проведение совместных мероприятий: «День Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.

3. Организовать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
4. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
5. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

IV. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ **4.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.** **ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ** **ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ.**

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- учебно-методический комплект, оборудование, оснащение.

Программно – методическое обеспечение Программы.

1. З.И. Береснева Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш»
2. И.В. Чупаха «Здоровьесберегающие технологии в УВП», Ставрополь, 2001г.
3. Г.М. Соловьева «Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края», Ставрополь, 2003г.
4. И.А. Чупаха «Здоровый ребенок в здоровом социуме», Ставрополь, 2004г.
5. С.М. Мартынов «Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей» - М.: 2002г.
6. Е.А. Алябьева «Психогимнастика в детском саду» - М.: ТЦ Сфера, 2003г.
7. В.К. Величенко «Физкультура для ослабленных детей» - М.: Терра – Спорт, 2000г.
8. Н.В. Елжова «Здоровый образ жизни в дошкольном учреждении» - Ростов н/Д, Феникс, 2011г.
9. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» - М.: Мозаика – Синтез, 2010г.
10. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» - М.: Мозаика – Синтез, 2008г.
11. Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холюкова «Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах» - М.: ТЦ Сфера, 2008г.
12. О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» - М.: Просвещение, 2005г.

4.2 МОНИТОРИНГ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ: **4.2.1 ИЗМЕНЕНИЕ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ НА БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ:**

1 год	Вывод	Примечание

4.2.2 АНАЛИЗ ПО КРИТЕРИЯМ ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Месяц	Снижение кратности острых заболеваний до трех и менее раз в течение года;	Уменьшение длительности течения острого заболевания	Отсутствие осложненного течения острых заболеваний	Уменьшение числа дней, пропущенных по болезни на 1 ребенка за один год	вывод
1						
2						

3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

4.2.3 КРАТНОСТИ ОСТРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДО ТРЕХ И МЕНЕЕ РАЗ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА;

1 год	Вывод	Примечание

3.2.4 УМЕНЬШЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОСТИ ТЕЧЕНИЯ ОСТРОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

1 год	Вывод	Примечание

4.2.5 ОТСУТСТВИЕ ОСЛОЖНЕННОГО ТЕЧЕНИЯ ОСТРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ;

1 год	Вывод	Примечание

4.2.6 УМЕНЬШЕНИЕ ЧИСЛА ДНЕЙ, ПРОПУЩЕННЫХ ПО БОЛЕЗНИ НА 1 РЕБЕНКА ЗА ОДИН ГОД;

1 год	Вывод	Примечание

4.3 ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО –ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ ГРУППЫ.

Центр физического развития «Здоровячок»	Обручи	3 шт.
	Кегли	2 набора.
	Массажные коврики	5 шт.
	Скакалки	2 шт.
	Мяч резиновый большой	1 шт.
	Дуги для лазания	3 шт.
	Коврик с пуговицами	2 шт.
	Доска ребристая	1 шт.
	Мяч резиновый маленький	1 шт.
	Тематические альбомы: «Картотека подвижных игр»	1 шт.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Правильно созданная система работы по основной оздоровительной программе «Солнышко твоего здоровья» позволит качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико – социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело – все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей наметится тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Солнышко твоего здоровья», дети должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Ожидаемые результаты реализации программы.

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 %;
- создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребенка;
- снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний;
- коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;
- обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию;
- повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;
- повышение квалификации работников дошкольных учреждений;

- стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Социальный эффект от реализации программы

Подготовка определенного 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОО. Под. ред. З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОО».).
2. Б.Б. Егоров, Т.В. Нестерук. Оздоровительно - воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОО. Пособие для практических работников. Элиста: «Джангар», 1999, - 64 с.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. — М., 1986.
4. Змановский Ю.Ф. Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях - Педиатрия. 1989.— № 4.
5. М.Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. М. Творческий Центр Сфера, 2007.
6. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний в педиатрии. М., 1990.
7. М.Н. Кузнецова. Оздоровление детей в детском саду. М. Айрис Пресс, 2008.
8. Т.К. Марченко, Ю.Ф. Змановский. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. М., 1996.
9. В.И. Орел, С.Н. Агаджанова. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. СПб.: Детство – Пресс, 2008.
10. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. Здоровьесберегающая система ДОО. Волгоград «Учитель», 2009.
11. В.А. Ревякина. Атопический дерматит у детей: Автореф. Дис. д-ра мед. наук. - М., 1993. – 32 с.
12. Романцов М.И. Реабилитационное лечение детей, часто болеющих респираторными заболеваниями. М., 1992.
13. А.В. Семенович. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 232 с.: ил.
14. М.Я. Студеникин, И.И. Балаболкин. Аллергические болезни у детей. - М.; Медицина, 1998.- 347 с.
15. В. Алексеенко, Я. Лощина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребенка 2 – 7 лет. – М.: Учимся играючи, 2008.
16. В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Терра – Спорт, 2000.
17. Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2003
18. Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д, Феникс, 2011

**Перспективный план оздоровительной работы
во 2 младшей группе**

Цели оздоровительной работы

Физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей

Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.

Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Задачи оздоровительной работы

Создать в группе условия для обеспечения психического и физического благополучия каждого ребенка.

Обеспечить оптимальное освоение детьми комплекса движений и физических упражнений, необходимых для нормального физического развития.

Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Воспитывать у детей осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности.

Осуществлять комплекс закаливающих процедур.

Укреплять здоровье и закаливание детей,

Формировать двигательные умения и навыки воспитанников;

Повышать физическую работоспособность, устойчивость к заболеваниям;

Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

План оздоровительной работы

№ п\п	Содержание мероприятий	Периодичность	Ответственные
Организация двигательной активности			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	Воспитатели
2.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю, 1 раз на свежем воздухе	Воспитатели
3.	Прогулки с включением подвижных и народных игр	ежедневно, 2 раза в день	Воспитатели
4.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	Воспитатели
5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	ежедневно	Воспитатели
	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: – гимнастика для глаз; – пальчиковая гимнастика; – дыхательная гимнастика; – массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; – упражнения на релаксацию; – физкультминутки.		
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	Воспитатели
Профилактические мероприятия			
1.	Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочке; «киндеры»	ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ	Воспитатели

2.	Проветривание по графику	ежедневно	Воспитатели млад. воспитатель
3.	Кварцевание по графику	ежедневно	Воспитатели млад. Воспитатель
Закаливающие мероприятия			
1.	Воздушные ванны	в течение года	Воспитатели
2.	Прогулка на воздухе	2 раза в день	Воспитатели
3.	Гимнастика после сна в постели	ежедневно	Воспитатели
4.	Хождение по массажным дорожкам	ежедневно	Воспитатели
5.	Мытье рук до локтей	ежедневно	Воспитатели
6.	Хождение босиком по траве	июль-август	Воспитатели
7.	Оздоровительные упражнения на поддержание правильной осанки	ежедневно	Воспитатели
8.	Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года)		Воспитатели
Беседы, акции, проекты и другие мероприятия по оздоровлению			
1.	Беседа «Я- человек»	Сентябрь	Воспитатели
2.	Консультация «Соблюдай режим дня»	Сентябрь	Воспитатели
3.	Беседы по ЗОЖ	Каждую неделю по одной беседе	Воспитатели
4.	Викторина «Подружись с зарядкой»	октябрь	Воспитатели
5.	Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	ноябрь	Воспитатели
6.	Квест - игра «Полезные и вредные продукты	Декабрь	Воспитатели
7.	Информационно-оздоровительный проект «Заботимся о своем здоровье»	Январь	Воспитатели
8.	Беседа «Личная гигиена»	Февраль	Воспитатели
9.	Азбука здоровья «Когда со спортом мы друзья»	Март	Воспитатели
10.	Знакомство с олимпийскими играми	Апрель	Воспитатели
11.	Фото - выставка «Российские спортсмены - гордость нашей страны»	Апрель	Воспитатели
12.	Беседа «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья»	Май	Воспитатели

13.	Беседа «Лето красное — для здоровья время прекрасное!»	Май	Воспитатели
14.	Творческая выставка «Активный летний отдых»	Август	Воспитатели родители
Спортивные досуги, развлечения			
1.	«Праздник красок и шаров» - спортивный праздник	Сентябрь	Муз. руководитель Воспитатели Инструктор по физкультуре
2.	«Веселые воробушки» - развлечение	Сентябрь	Воспитатели
3.	«Фиксики в гостях у ребят» - досуг	Сентябрь	Воспитатели
4.	«Красный, желтый, зеленый» - досуг	Сентябрь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
5.	Развлечение «Осенние забавы»	Октябрь	Воспитатели
6.	«Веселый дождик» - досуг	Октябрь	Воспитатели
7.	«В гости к зверюшкам» - развлечение	Октябрь	Инструктор по физкультуре Воспитатели
8.	Осеннее развлечение	Октябрь	Муз. руководитель Инструктор по физкультуре Воспитатели
9.	«В гости к мишке мы пойдем» - развлечение	Ноябрь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
10.	Игры – забавы	Ноябрь	Воспитатели
11.	«Мы смелыми, ловкими, умелыми» - развлечение	Ноябрь	Воспитатели
12.	«Зимние забавы» - развлечение	Ноябрь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
13.	«Путешествие в зимний лес» - развлечение	Декабрь	Воспитатели
14.	«В гости к лисичке» - развлечение	Декабрь	Воспитатели
15.	«В гостях у Карлсона» - досуг	Декабрь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
16.	Досуг «Состязание на льдине»	Январь	Воспитатели Инструктор по физкультуре

17.	«Зимние забавы со снеговиком» - развлечение	Январь	Воспитатели
18.	«Русская матрешка» - досуг	Январь	Воспитатели
19.	Развлечение «Веселые старты»	Февраль	Воспитатели
20.	«Вместе с папой поиграть хочу» - досуг	Февраль	Воспитатели
21.	«Бросай, лови» - развлечение	Февраль	Воспитатели Инструктор по физкультуре
22.	«Прогулка в зимний лес» - досуг	Февраль	Воспитатели
23.	«Необыкновенное путешествие» - досуг	Март	Воспитатели Инструктор по физкультуре
24.	Широкая масленица	Март	Воспитатели
25.	«Мячик круглый есть у нас» - развлечение	Март	Воспитатели
26.	«Веселый клоун» - досуг	Март	Воспитатели
27.	Развлечение «Чистота залог здоровья»	Апрель	Воспитатели
28.	«Прогулка в весенний лес» - развлечение	Апрель	Воспитатели
29.	«В гости к Колобку» - досуг	Апрель	Воспитатели
30.	«Путешествие в волшебный лес» - досуг	Апрель	Воспитатели Инструктор по физкультуре
31.	Развлечение «Капелька в гостях у ребят»	Май	Воспитатели
32.	«В гости к солнышку» - досуг	Май	Инструктор по физкультуре Воспитатели
33.	Досуг «Веселый мяч»	Май	Воспитатели
34.	«В стране мыльных пузырей» - спортивное развлечение	Май	Воспитатели
Работа с родителями			
1.	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей	сентябрь-декабрь	Воспитатели
2.	Беседа «Режим в детском саду»	Сентябрь	Воспитатели
3.	Беседа «Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Октябрь	Воспитатели
4.	Памятка «Профилактика гриппа»	декабрь	Воспитатели
5.	«Берегите зрение детей» (буклет)	февраль	Воспитатели
6.	Консультация «Здоровый образ жизни семьи»	март	Воспитатели
7.	«Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (буклет)	апрель	Воспитатели
8.	Консультация «Особенности питания детей летом»	май	Воспитатели
9.	Оформление наглядной агитации «Уголок для родителей»	В течении учебного года	Воспитатели
10.	Анкетирование родителей по вопросам физкультурно - оздоровительной работы в ДОО и семье	2 раза в год	Воспитатели

**Перспективный план оздоровительной работы
в средней группе**

Цели оздоровительной работы

Физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей

Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.

Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Задачи оздоровительной работы

Создать в группе условия для обеспечения психического и физического благополучия каждого ребенка.

Обеспечить оптимальное освоение детьми комплекса движений и физических упражнений, необходимых для нормального физического развития.

Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Воспитывать у детей осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности.

Осуществлять комплекс закаливающих процедур.

Укреплять здоровье и закаливание детей,

Формировать двигательные умения и навыки воспитанников;

Повышать физическую работоспособность, устойчивость к заболеваниям;

Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

План оздоровительной работы

№ п\п	Содержание мероприятий	Периодичность	Ответственные
Организация двигательной активности			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	Воспитатели
2.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю, 1 раз на свежем воздухе	Воспитатели
3.	Прогулки с включением подвижных и народных игр	ежедневно, 2 раза в день	Воспитатели
4.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	Воспитатели
5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	ежедневно	Воспитатели
	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: – гимнастика для глаз; – пальчиковая гимнастика; – дыхательная гимнастика; – массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; – упражнения на релаксацию; – физкультминутки.		
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	Воспитатели
Профилактические мероприятия			
1.	Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочке; «киндеры»	ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ	Воспитатели

2.	Проветривание по графику	ежедневно	Воспитатели млад. воспитатель
3.	Кварцевание по графику	ежедневно	Воспитатели млад. Воспитатель
Закаливающие мероприятия			
1.	Воздушные ванны	в течение года	Воспитатели
2.	Прогулка на воздухе	2 раза в день	Воспитатели
3.	Гимнастика после сна в постели	ежедневно	Воспитатели
4.	Хождение по массажным дорожкам	ежедневно	Воспитатели
5.	Мытье рук до локтей	ежедневно	Воспитатели
6.	Хождение босиком по траве	июль-август	Воспитатели
7.	Оздоровительные упражнения на поддержание правильной осанки	ежедневно	Воспитатели
8.	Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года)		Воспитатели
Беседы, акции, проекты и другие мероприятия по оздоровлению			
1.	Беседа «Я- человек»	Сентябрь	Воспитатели
2.	Консультация «Соблюдай режим дня»	Сентябрь	Воспитатели
3.	Беседы по ЗОЖ	Каждую неделю по одной беседе	Воспитатели
4.	Викторина «Подружись с зарядкой»	октябрь	Воспитатели
5.	Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	ноябрь	Воспитатели
6.	Квест - игра «Полезные и вредные продукты	Декабрь	Воспитатели
7.	Информационно-оздоровительный проект «Заботимся о своем здоровье»	Январь	Воспитатели
8.	Беседа «Личная гигиена»	Февраль	Воспитатели
9.	Азбука здоровья «Когда со спортом мы друзья»	Март	Воспитатели
10.	Знакомство с олимпийскими играми	Апрель	Воспитатели
11.	Фото - выставка «Российские спортсмены - гордость нашей страны»	Апрель	Воспитатели
12.	Беседа «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья»	Май	Воспитатели

13.	Беседа «Лето красное — для здоровья время прекрасное!»	Май	Воспитатели
14.	Творческая выставка «Активный летний отдых»	Август	Воспитатели родители
Спортивные досуги, развлечения			
1.	«Мы играем и поем, очень весело живем» - развлечение	Сентябрь	Муз. руководитель Воспитатели Инструктор по физкультуре
2.	«В гостях у бабушки Федоры» - развлечение	Сентябрь	Воспитатели
3.	«Фиксики в гостях у ребят» - досуг	Сентябрь	Воспитатели
4.	«Мой веселый звонкий мяч» - досуг	Сентябрь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
5.	Досуг «День веселых лягушат»	Октябрь	Воспитатели
6.	Праздник красок и шаров	Октябрь	Воспитатели
7.	«В гостях у лесовичка» - развлечение	Октябрь	Инструктор по физкультуре Воспитатели
8.	Осеннее развлечение	Октябрь	Муз. руководитель Инструктор по физкультуре Воспитатели
9.	«Путешествие на необитаемый остров» - досуг	Ноябрь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
10.	«В гостях у Айболита» - досуг	Ноябрь	Воспитатели
11.	Вечер спортивных игр	Ноябрь	Воспитатели
12.	«Путешествие на лесную поляну» - развлечение	Ноябрь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
13.	«В гостях у Скомороха» - развлечение	Декабрь	Воспитатели
14.	«Прогулка по зимнему лесу» - досуг	Декабрь	Воспитатели
15.	«В гостях у Петрушки» - развлечение	Декабрь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
16.	Развлечение «Зимние забавы»	Январь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
17.	«Путешествие на северный полюс» -	Январь	Воспитатели

	развлечение		
18.	«Австралия! Австралия! Прекрасный материк» - досуг	Январь	Воспитатели
19.	Развлечение «Бравые мальчишки»	Февраль	Воспитатели
20.	«Веселый клоун и клоунята» - развлечение	Февраль	Воспитатели
21.	Широкая масленица	Февраль	Воспитатели Инструктор по физкультуре
22.	«Мышки - шалунишки» - досуг	Февраль	Воспитатели
23.	«В гостях у сказки» - досуг	Март	Воспитатели Инструктор по физкультуре
24.	Досуг «Секреты здоровья»	Март	Воспитатели
25.	«Приключения капельки Капитошки» - развлечение	Март	Воспитатели
26.	«В стране здоровячков» - развлечение	Март	Воспитатели
27.	Развлечение «Путешествие в космос»	Апрель	Воспитатели
28.	«Праздник - проказник» - спортивное развлечение	Апрель	Воспитатели
29.	«Край, в котором мы живем» - досуг	Апрель	Воспитатели
30.	«В гости к Светофорычу» - развлечение	Апрель	Воспитатели Инструктор по физкультуре
31.	Досуг «Охотники за приключениями»	Май	Воспитатели
32.	«В гостях у пчел» - развлечение	Май	Инструктор по физкультуре Воспитатели
33.	Развлечение «Веселые старты»	Май	Воспитатели
34.	«Скоро лето» - спортивное развлечение	Май	Воспитатели
Работа с родителями			
1.	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей	сентябрь-декабрь	Воспитатели
2.	Беседа «Режим в детском саду»	Сентябрь	Воспитатели
3.	Беседа «Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Октябрь	Воспитатели
4.	Памятка «Профилактика гриппа»	декабрь	Воспитатели
5.	«Берегите зрение детей» (буклет)	февраль	Воспитатели
6.	Консультация «Здоровый образ жизни семьи»	март	Воспитатели
7.	«Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (буклет)	апрель	Воспитатели
8.	Консультация «Особенности питания детей летом»	май	Воспитатели
9.	Оформление наглядной агитации «Уголок для родителей»	В течении учебного года	Воспитатели
10.	Анкетирование родителей по вопросам физкультурно - оздоровительной работы в	2 раза в год	Воспитатели

	ДОО и семе		
--	------------	--	--

Перспективный план оздоровительной работы в старшей группе

Цели оздоровительной работы

Физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей

Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.

Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Задачи оздоровительной работы

Создать в группе условия для обеспечения психического и физического благополучия каждого ребенка.

Обеспечить оптимальное освоение детьми комплекса движений и физических упражнений, необходимых для нормального физического развития.

Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Воспитывать у детей осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности.

Осуществлять комплекс закаливающих процедур.

Укреплять здоровье и закаливание детей,

Формировать двигательные умения и навыки воспитанников;

Повышать физическую работоспособность, устойчивость к заболеваниям;

Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

План оздоровительной работы

№ п/п	Содержание мероприятий	Периодичность	Ответственные
Организация двигательной активности			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	Воспитатели
2.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю, 1 раз на свежем воздухе	Воспитатели
3.	Прогулки с включением подвижных и народных игр	ежедневно, 2 раза в день	Воспитатели
4.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	Воспитатели
5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	ежедневно	Воспитатели
	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: – гимнастика для глаз; – пальчиковая гимнастика; – дыхательная гимнастика; – массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; – упражнения на релаксацию; – физкультминутки.		
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	Воспитатели
Профилактические мероприятия			
1.	Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочке; «киндеры»	ежедневно в период заболеваемости	Воспитатели

		гриппа и ОРЗ	
2.	Проветривание по графику	ежедневно	Воспитатели млад. Воспитатель
3.	Кварцевание по графику	ежедневно	Воспитатели млад. Воспитатель
Закаливающие мероприятия			
1.	Воздушные ванны	в течение года	Воспитатели
2.	Прогулка на воздухе	2 раза в день	Воспитатели
3.	Гимнастика после сна в постели	ежедневно	Воспитатели
4.	Хождение по массажным дорожкам	ежедневно	Воспитатели
5.	Мытье рук до локтей	ежедневно	Воспитатели
6.	Хождение босиком по траве	июль-август	Воспитатели
7.	Оздоровительные упражнения на поддержание правильной осанки	ежедневно	Воспитатели
8.	Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года)		Воспитатели
Беседы, акции, проекты и другие мероприятия по оздоровлению			
1.	Беседа «Я- человек»	Сентябрь	Воспитатели
2.	Консультация «Соблюдай режим дня»	Сентябрь	Воспитатели
3.	Беседы по ЗОЖ	Каждую неделю по одной беседе	Воспитатели
4.	Викторина «Подружись с зарядкой»	октябрь	Воспитатели
5.	Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	ноябрь	Воспитатели
6.	Квест - игра «Полезные и вредные продукты	Декабрь	Воспитатели
7.	Информационно-оздоровительный проект «Заботимся о своем здоровье»	Январь	Воспитатели
8.	Беседа «Личная гигиена»	Февраль	Воспитатели
9.	Азбука здоровья «Когда со спортом мы друзья»	Март	Воспитатели
10.	Знакомство с олимпийскими играми	Апрель	Воспитатели
11.	Фото - выставка «Российские спортсмены - гордость нашей страны»	Апрель	Воспитатели
12.	Беседа «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья»	Май	Воспитатели

13.	Беседа «Лето красное — для здоровья время прекрасное!»	Май	Воспитатели
14.	Творческая выставка «Активный летний отдых»	Август	Воспитатели родители
Спортивные досуги, развлечения			
1.	«По дорожке здоровья» - досуг	Сентябрь	Муз. руководитель Воспитатели Инструктор по физкультуре
2.	«Приключения домовенка Кузи» - развлечение	Сентябрь	Воспитатели
3.	«В стране веселых игр» - досуг	Сентябрь	Воспитатели
4.	«Вместе весело шагать» - развлечение	Сентябрь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
5.	Развлечение «День здоровья»	Октябрь	Воспитатели
6.	Развлечение: «Осенний калейдоскоп»	Октябрь	Воспитатели
7.	«Мы ребята - казачата» - досуг	Октябрь	Инструктор по физкультуре Воспитатели
8.	«Осень золотая в гости к нам пришла» - спортивно – развлекательный досуг	Октябрь	Муз. руководитель Инструктор по физкультуре Воспитатели
9.	«Хочу быть сильным, смелым, ловким» - спортивный праздник	Ноябрь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
10.	«Осень, осень в гости просим» - досуг	Ноябрь	Воспитатели
11.	Досуг «Спорт нам нужен»	Ноябрь	Воспитатели
12.	«Физкульт - привет» - развлечение с родителями	Ноябрь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
13.	«В гости к лесной Фее» - досуг	Декабрь	Воспитатели
14.	Спортивное развлечение на улице	Декабрь	Воспитатели
15.	«Волшебный сундучок»- развлечение	Декабрь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
16.	Досуг «Путешествие в страну здоровья»	Январь	Воспитатели Инструктор по физкультуре

17.	«Поиграем вместе» - досуг	Январь	Воспитатели
18.	«Цирковой сюрприз от Ириски» - Спортивное развлечение	Январь	Воспитатели
19.	Досуг «Тропинка здоровья»	Февраль	Воспитатели
20.	«Большие гонки» - спортивные соревнования	Февраль	Воспитатели
21.	«Наши папы - молодцы» - спортивный праздник	Февраль	Воспитатели Инструктор по физкультуре
22.	Досуг «Мы растем здоровыми, сильными веселыми»	Февраль	Воспитатели
23.	«В гостях у волшебного парашюта» - досуг	Март	Воспитатели Инструктор по физкультуре
24.	Развлечение «Фантазеры на старт»	Март	Воспитатели
25.	«В гостях у сказки» - досуг	Март	Воспитатели
26.	«Озорной мяч» - досуг	Март	Воспитатели
27.	Досуг «На помощь бабушке Федоре»	Апрель	Воспитатели
28.	«Полет в космос» - спортивное развлечение	Апрель	Воспитатели
29.	«Веселая прогулка к Белочке в лес» - досуг	Апрель	Воспитатели
30.	«Колобок» - спортивный праздник	Апрель	Воспитатели Инструктор по физкультуре
31.	Спортивное развлечение «Здравствуй, Весна красная, безопасная»	Май	Воспитатели
32.	«Веселые старты» - развлечение	Май	Инструктор по физкультуре Воспитатели
33.	Развлечение «Времена года»	Май	Воспитатели
34.	«Юные пожарные» - спортивное развлечение	Май	Воспитатели
Работа с родителями			
1.	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей	сентябрь-декабрь	Воспитатели
2.	Беседа «Режим в детском саду»	Сентябрь	Воспитатели
3.	Беседа «Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Октябрь	Воспитатели
4.	Памятка «Профилактика гриппа»	декабрь	Воспитатели
5.	«Берегите зрение детей» (буклет)	февраль	Воспитатели
6.	Консультация «Здоровый образ жизни семьи»	март	Воспитатели
7.	«Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (буклет)	апрель	Воспитатели
8.	Консультация «Особенности питания детей летом»	май	Воспитатели
9.	Оформление наглядной агитации «Уголок	В течении	Воспитатели

	для родителей»	учебного года	
10.	Анкетирование родителей по вопросам физкультурно - оздоровительной работы в ДОО и семье	2 раза в год	Воспитатели

Перспективный план оздоровительной работы в подготовительной группе

Цели оздоровительной работы

Физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей

Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.

Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Задачи оздоровительной работы

Создать в группе условия для обеспечения психического и физического благополучия каждого ребенка.

Обеспечить оптимальное освоение детьми комплекса движений и физических упражнений, необходимых для нормального физического развития.

Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Воспитывать у детей осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности.

Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, познакомить с новым физкультурным оборудованием вне занятий.

Осуществлять комплекс закаливающих процедур.

Укреплять здоровье и закаливание детей,

Формировать двигательные умения и навыки воспитанников; -

Повышать физическую работоспособность, устойчивость к заболеваниям;

Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

План оздоровительной работы

№ п\п	Содержание мероприятий	Периодичность	Ответственные
Организация двигательной активности			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	Воспитатели
2.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю, 1 раз на свежем воздухе	Воспитатели
3.	Прогулки с включением подвижных и народных игр	ежедневно, 2 раза в день	Воспитатели
4.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	Воспитатели
5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	ежедневно	Воспитатели
6.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: – гимнастика для глаз; – пальчиковая гимнастика; – дыхательная гимнастика; – массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; – упражнения на релаксацию; – физкультминутки.	ежедневно	Воспитатели
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	Воспитатели
8.	Посещение «Сафари-парка»	апрель-октябрь	Воспитатели
Профилактические мероприятия			
1.	– Ароматерапия – в группе дольки чеснока	ежедневно в период	Воспитатели

	и лука в тарелочке; – Чесночные «киндеры»	заболеваемости гриппа и ОРЗ	
2.	Профилактические прививки	сезонные	Воспитатели мед. работник
3.	Проветривание по графику	ежедневно	Воспитатели Пом. воспитателя
4.	Технология воздействия цвета	ежедневно	
Спортивные досуги, развлечения			
1.	«Буратино и дверь знаний» - спортивный праздник	сентябрь	Муз. руководитель. Воспитатели. Инструктор по физкультуре.
2.	«Веселые эстафеты» - досуг	сентябрь	Воспитатели
3.	«Народные игры- залог здоровья».	сентябрь	Воспитатели
4.	«Шапокляк и правила дорожного движения» - развлечение	сентябрь	Воспитатели Инструктор по физкультуре
5.	«Фестиваль подвижных игр»	октябрь	Воспитатели
6.	Развлечение: «На помощь Буратино»	октябрь	Воспитатели
7.	«Вместе весело шагать» - досуг	октябрь	Инструктор по физкультуре. Воспитатели.
8.	«Осень золотая в гости к нам пришла» - спортивно – развлекательный досуг	октябрь	Муз. руководитель. Инструктор по физкультуре. Воспитатели.
9.	«Подружились мы с мячом»	ноябрь	Воспитатели
10.	«В поисках здоровья» - развлечение	ноябрь	Инструктор по физкультуре. Воспитатели.
11.	Развлечение «Вместе с мамой, вместе с папой»	ноябрь	Воспитатели
12.	«Путешествие в страну здоровья» - досуг	ноябрь	Воспитатели
13.	«Спортландия» - развлечение	декабрь	Воспитатели
14.	«Сказка в гости к нам пришла» - досуг	декабрь	Воспитатели
15.	«В поисках новогодней елочки» - квест – игра	декабрь	Инструктор по физкультуре. Воспитатели.
16.	Развлечение «Зимние забавы с бабой Ягой»	январь	Воспитатели

17.	«Волшебный сундучок» - зимнее развлечение	январь	Воспитатели
18.	«Большие гонки» - Спортивные соревнования	январь	Воспитатели
19.	Развлечение «Военная игра»	февраль	Воспитатели
20.	«Секреты здоровья» - оздоровительный досуг	февраль	Воспитатели
21.	«А ну - ка, мальчики» - спортивные соревнования	февраль	Воспитатели
22.	Спортивный праздник «Наши папы молодцы»	февраль	Воспитатели
23.	«А ну-ка, мамочки» - развлечение	март	Воспитатели
24.	Досуг «Морское путешествие»	март	Воспитатели
25.	«В стране веселых игр» - развлечение	март	Воспитатели
26.	«Фантазеры на старт» досуг	март	Воспитатели
27.	Развлечение «Школа космонавтов»	апрель	Воспитатели
28.	«Мама, папа, я – спортивная семья» - спортивные соревнования к Всемирному дню здоровья	апрель	Воспитатели
29.	«На помощь бабушке Федоре» - развлечение	апрель	Воспитатели
30.	«Цирковой сюрприз от Ириски» - развлечение	апрель	Воспитатели
31.	Спортивный праздник «Победой кончилась война»	май	Воспитатели
32.	«Физкультура – ура!» - досуг	май	Инструктор по физкультуре. Воспитатели.
33.	Развлечение «Джунгли зовут»	май	Воспитатели
34.	«Здравствуй, Весна Красная – безопасная» - спортивное развлечение	май	Воспитатели
Закаливающие мероприятия			
1.	Воздушные ванны	в течение года	Воспитатели
2.	Прогулка на воздухе	2 раза в день	Воспитатели
3.	Гимнастика после сна в постели	ежедневно	Воспитатели
4.	Хождение по массажным дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия	ежедневно	Воспитатели
5.	Мытье рук до локтей	ежедневно	Воспитатели

6.	Игры с водой	май-август	Воспитатели
7.	Хождение босиком по траве	июль-август	Воспитатели
8.	Оздоровительные упражнения на поддержание правильной осанки	сентябрь-август	Воспитатели
9.	Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года)	Апрель-октябрь	Воспитатели
10.	Контрастные воздушные ванны после сна (разница температуры в помещении)	май- сентябрь	Воспитатели, пом. воспитателя
Беседы, акции, проекты и другие мероприятия по оздоровлению			
1. 2. 3. 4.	Беседа «Я- человек» Акция «Соблюдай режим дня» Информационно –оздоровительный проект «Зарядились летом здоровьем» Беседы по ЗОЖ из картотеки (с 1 по 4)	Сентябрь Каждую неделю по одной беседе	Воспитатели
1. 2. 3.	Оздоровительная акция «Позаботься о правильном питании» Беседы по ЗОЖ из картотеки (с 5 по 10) Информационно -познавательный проект «Эти знакомые и незнакомые виды спорта»	Октябрь Каждую неделю по одной беседе	Воспитатели
1. 2. 3.	Беседы по ЗОЖ из картотеки (с 10 по 14) Акция «Подготовь свой организм к холодам» Квест –игра «10 золотых правил здоровья»	Ноябрь	Воспитатели
1. 2. 3. 4.	Викторина «Подружись с зарядкой» Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» Оздоровительная акция «Семейная зарядка» Информационно – познавательный проект «Зимние забавы и виды спорта»	Декабрь	Воспитатели
1. 2. 3. 4.	Беседа «Доктор Здоровая Пицца» Квест-игра «Полезные и вредные продукты» Акция «Питаемся правильно» Творческая выставка «любимые блюда моей семьи»	Январь	Воспитатели
1. 2. 3.	Информационно-оздоровительный проект «Заботимся о своем здоровье» Оздоровительная акция «Береги здоровье смолоду» Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье»	Февраль	Воспитатели
1. 2. 3. 4.	Азбука здоровья «Когда со спортом мы друзья» Знакомство с олимпийскими играми Беседа ««Личная гигиена» Фото - выставка «Российские спортсмены- гордость нашей страны»	Март	Воспитатели
1. 2. 3. 4.	Беседа «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья» Квест- викторина «Кристаллы здоровья» Информационно-познавательный проект «Наши верные защитники- врачи» Акция «Закаляйся всей семьей»	Апрель	Воспитатели

1. 2. 3. 4.	Беседа-обсуждение «Я - ребенок. Мой образ жизни» Оздоровительная акция «Мы готовы к летнему отдыху» Творческая выставка «Активный летний отдых» Беседа «Лето красное — для здоровья время прекрасное!»	Май	Воспитатели родители
Работа с родителями			
1.	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей	сентябрь-декабрь	Воспитатели
2.	«Режим в детском саду» (беседа)	сентябрь	Воспитатели
3.	«Зачем заниматься утренней гимнастикой» (консультация)	октябрь	Воспитатели
4.	«Как сохранить здоровье ребенка» (Буклет)	октябрь	Воспитатели
5.	«Закаливаем детей» (индивидуальные беседы)	ноябрь	Воспитатели
6.	«Игры с детьми на свежем воздухе» (консультация)	ноябрь	Воспитатели
7.	«Закаливание не только летом» (консультация)	ноябрь	Воспитатели
8.	«Грипп – болезнь грязных рук» (памятка)	декабрь	Воспитатели
9.	«Чем можно заняться с ребенком на зимней прогулке» (консультация)	декабрь	Воспитатели
10.	«Профилактика заболеваний в зимний период» (буклет)	декабрь	Воспитатели
11.	«Безопасные прогулки в холодный период» (консультация)	январь	Воспитатели
12.	«Берегите зрение детей» (буклет)	февраль	Воспитатели
13.	«Здоровый образ жизни семьи» (консультация)	март	Воспитатели
14.	«Как предупредить авитаминоз весной» (консультация)	март	Воспитатели
15.	«Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (буклет)	апрель	Воспитатели
10.	«Особенности питания детей летом» (консультация)	май	Воспитатели
11.	«Значение режима дня в жизни дошкольника» (консультация)	май	Воспитатели

12.	Заседание родительского клуба «Азбука воспитания здорового ребенка»	В течении учебного года	Воспитатели родители
13.	Оформление наглядной агитации «Уголок для родителей»	В течении учебного года	Воспитатели
14.	Анкетирование родителей по вопросам физкультурно- оздоровительной работы в ДОО и семье	4 раза в год	Воспитатели
15.	«Своевременное планирование безопасного летнего отдыха» (индивидуальные беседы)	апрель-май	Воспитатели родители



Протипувано
Протипувано
Число 59 листов
Заступающий
И. Д. Крюкова

