

**Принято:**  
Педагогическим советом  
МДОУ «Детский сад №122»

« 31 » августа 2021 г.  
Протокол №7

**Утверждено**  
Заведующая МДОУ «Детский сад №122»  
комбинированного вида»

Т.В.Рожественская  
« 01 » сентября 2021 г.  
Приказ №292



**ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ  
«ЗДОРОВЬЕ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД №122  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**

Саранск, 2021 г.

## 1. Пояснительная записка

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

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 ребёнка стало редкостью.

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализации воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления.

В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности. Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия

ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДОУ.

Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

- общественной потребностью в сохранении, укреплении и развитии здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией;
- стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллективов по оздоровлению воспитанников ДОУ;
- между необходимостью повышения уровня здоровья воспитанников и отсутствием медико-педагогических условий;
- между необходимостью осуществления эффективного управления оздоровительным процессом и отсутствием оздоровления.

Разрешение данных противоречий позволяет обосновать проблему:

Полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.

### ***Цель и задачи программы***

Цель программы: Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

#### Задачи программы:

Обеспечить эффективную работу дошкольного учреждения по укреплению сохранению здоровья детей, обеспечению их безопасности.

Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.

Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

Привлекать к сотрудничеству организации г.о. Саранск.

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

***-принцип*** научности предполагает подкрепление всех

оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**-принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

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

**-принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

**-принцип** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**- принцип** повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

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

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

**-принцип** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

**-принцип** активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

**-принцип** целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

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

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

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

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

*-принцип* результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### ***Прогнозируемый результат***

Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.

Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.

Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.

Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка и приобщению к культуре здорового образа жизни.

**Структура программы:**

**Раздел I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ**

**Раздел II. ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**

**2.1. Программное обеспечение**

**2.2. Здоровьесберегающие технологии**

**2.3. Содержание программы:**

1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми
2. Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников
3. Психолого-педагогическое сопровождение развития детей
4. Коррекция развития детей с ЗПР

**Раздел III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении
2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности
3. Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья ребёнка
4. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения
5. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей
6. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

**Раздел IV. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

1. Изучение физических, психологических и индивидуальных особенностей ребёнка (индивидуальные карты развития детей).
2. Мониторинг показателей воспитанников по разделу «Физическое развитие».
3. Медико-педагогический контроль за физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном учреждении.
4. Мониторинг заболеваемости и состояния здоровья детей, посещающих ДОУ.

## Раздел I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 122 комбинированного вида» г.о. Саранск функционирует по адресу ул.Н.Эркая 44 с 1987 года. Рассчитан на 280 мест, функционирует на 1 сентября 2021 года 13 групп, состав детей 293 человека.

- 1 группа – дети раннего возраста с 2 до 3-х лет;
- 10 групп – дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет;
- 1 группа - дети с задержкой психического развития с 5 до 7 лет.
- 1 группа – дети с общим недоразвитием речи ОНР с 6 до 7 лет

Учреждение обеспечивает выполнение ФГОС ДО по всем направлениям развития ребёнка. Приоритетным направлением деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование навыков безопасного поведения в природе, социуме.

В течение 10 лет в ДООУ реализовывалась интегрированная оздоровительно-развивающая программа «Здоровье», отражающая систему деятельности ДООУ по здоровьесбережению детей, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников в дошкольном учреждении. По истечении этого времени были подведены итоги ее реализации, определены основные направления дальнейшего развития, внесены соответствующие коррективы.

Результатом целенаправленной работы МДОУ «Детский сад № 122 комбинированного вида» по выполнению оздоровительной программы является:

### **- положительная динамика состояния здоровья детей за последние 3 года**

Показатели	2019 год, 318 детей	2020 год, 291 детей	2021 год, 293 детей
Количество детей			
Индекс здоровья	17,7%	19,8%	15%
Изменение состояния детей по группам здоровья (% от общего числа детей ДООУ)	I группа – 57 II группа – 255 III группа – 4 IV группа - 2	I группа – 63 II группа – 222 III группа – 3 IV группа - 3	I группа – 67 II группа – 217 III группа – 3 IV группа - 6
Общая заболеваемость	1813	1608	1820
Пропуск дней по болезни детей от 2 до 7 лет	10,1	8,9	9,1

- воспитанники детского сада стабильно показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.

**Состояние физической подготовленности воспитанников  
в МДОУ «Детский сад № 122комбинированного вида»**

Результативность	2018-2019	2019-2020	2020-2021
Высокая	27%	22%	28%
Средняя	63%	67%	65%
Низкая	10%	11%	9%

- педагогический опыт по проблеме здоровьесбережения дошкольников (выступления на педагогических советах, семинарах, практикумах, методобъединениях, мастер-классы, публикации в печатных изданиях и т.д.) за период с 2015 по 2020г. на разном уровне представили большинство педагогов детского сада.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей. В целом, эффективность здоровьесберегающей деятельности в детском саду прослеживается в возросшем уровне компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, а также в целом в активизации оздоровительной деятельности в детском саду. Это в конечном итоге положительно повлияло на развитие двигательной активности ребенка, развитие физических качеств и, в целом благоприятно сказалось на состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний.

Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье, а так же безопасность ребёнка. Большинство семей настроено на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Анкетирование педагогов выявило желание продолжать комплексную работу, позволяющую улучшать здоровье воспитанников. Материально-техническое обеспечение детского сада позволяет успешно решать вопросы оздоровления. ДОУ имеет медицинский кабинет, комнату релаксации, комнату аэроионотерапии, плавательный бассейн, тренажёрный зал, физкультурный зал, спортивную площадку, площадку по изучению правил дорожного движения, центры физической культуры во всех возрастных группах, оборудованные соответствующими физкультурно-игровыми пособиями.



## Раздел II. ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ

### 2.1. Программы, обеспечивающие целостность здоровьесберегающего процесса МДОУ «Детский сад № 122 комбинированного вида»

№	Название программы	Количество групп их реализующих
Комплексные		
1.	«Основная образовательная программа дошкольного образования «Детство»	13
Парциальные		
1.	«Физическая культура дошкольникам» Л.Д.Глазырина 2000г.	13
2.	«Здоровье» В. Г. Алямовская 1999г.	13

### 2.2. Здоровьесберегающие технологии, используемые в педагогическом процессе МДОУ «Детский сад № 122 комбинированного вида»

№	Название технологии	Программно-методическое обеспечение	Количество групп
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
1.1.	Игровой стрейчинг	А.Г. Назарова «Методика комплексного оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе игрового стрейчинга» 2007г.	13
1.2.	Корректирующая гимнастика (нарушения осанки, плоскостопие)	О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» 2010г.	13
1.4.	Дыхательная гимнастика	М. Щетинин «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой» 2007г.	13
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
2.1.	Уроки здоровья и безопасности	- Н.А.Авдеева, Н.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста» 2008г. - Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице» 2008г.	13

2.2.	Су-джок-массаж	Кибардин Г.М. «Су Джок для начинающих» / Су Джок Академия, 2003. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» 1998г.	13
<b>3. <i>Коррекционные технологии</i></b>			
3.1.	Технологии коррекции поведения	Чурилова Э.Г. «Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников» 2001г. Шипицина Е.М. «Азбука общения» 2003г.	1

В рамках обновления содержания работы по физическому воспитанию в ДООУ постоянно повышается профессиональная компетентность педагогов в области здоровьесбережения, проводится мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ДООУ обновляется вариативная здоровьесберегающая среда. Регулярно проводятся совместные с родителями оздоровительные мероприятия: «Дни здоровья», «Недели Здоровья», в которых используется нетрадиционное спортивное оборудование.

В детском саду созданы оптимально возможные условия для реализации оздоровительной деятельности.

Применяемые педагогами нашего дошкольного образовательного учреждения здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

### **2.3. Содержание программы:**

#### **1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми**

##### **Основные направления физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы МДОУ «Детский сад № 122 комбинированного вида»**

1. Организация полноценного сбалансированного питания детей.
2. Обеспечение оптимальной двигательной активности детей в течение дня:
  - Утренняя гимнастика.
  - Гимнастика после дневного сна

- Физкультурные занятия (3 р. в неделю).
  - Спортивные игры.
  - Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
  - Физкультурные праздники и развлечения.
  - Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
3. Проведение закаливающих мероприятий:
- Воздушное закаливание.
  - Водное закаливание (обширное умывание, полоскание полости рта).
  - Босохождение (со средней группы).
4. Повышение неспецифической резистентности организма:
- Ароматерапия.
  - Аэроионотерпия (люстра Чижевского)
  - Ароматерапия (лук, чеснок, масла) в период подъема гриппа и ОРВИ.
  - «Анаферон», «Дерниат» в период подъема гриппа и ОРВИ.
5. Нормализация соотношения процессов возбуждения и торможения нервной психической деятельности:
- Формирование правильного режима дня.
  - «Сеансы здоровья» (дыхательная гимнастика, игровой стрейчинг, Су-Джок массаж).
6. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия, зрения:
- Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ (как часть комплекса общеразвивающих упражнений), физминутки, динамические паузы, индивидуальная работа).
7. Физкультурно-оздоровительная работа с часто болеющими детьми (ЧДБ):
- Прогревание носоглотки («Соллюкс», «Солнышко») по рекомендации врача-педиатра.
  - Лечебно-профилактические мероприятия (в соответствии с рекомендациями врача-педиатра)

**Модель организации двигательного режима  
в МДОУ «Детский сад № 122 комбинированного вида»**

<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</i>		
<b>1.</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно: младший возраст – в групповых помещениях, средний и старший возраст в зале или на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий).
<b>2.</b>	Физминутка	Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин)
<b>3.</b>	Подвижные игры	Ежедневно на прогулке (20-40 мин)
<b>4.</b>	Оздоровительный бег (в теплое время года)	Ежедневно в конце прогулки: средний и старший возраст (3-7 мин.)
<b>5.</b>	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки (10-15 мин)
<b>6.</b>	Гимнастика после сна	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5-10 мин)
<b>7.</b>	Прогулки-походы	Один раз в квартал, начиная со старшей группы (1-2 часа)

### **Организованная образовательная деятельность**

1.	По физической культуре	Три раза в неделю: -продолжительность в мл. гр. – 10-15 мин, в ср. гр. – 20мин., в ст. группе – 25-30 мин., в подготовительной к школе группе – 30-35 мин.
2.	Минутки здоровья и безопасности	2-3 раза в неделю 5-7 мин
3.	«Уроки здоровья и безопасности»	1 раз в месяц продолжительность в мл. гр. – 8-15 мин, в ср. гр. – 15-20 мин., в ст. группе – 20-25 мин., в подготовительной к школе группе – 25-30 мин.

### **Самостоятельная деятельность детей**

1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке
----	---	-------------------------------------

### **Физкультурно-массовые мероприятия**

1.	День здоровья	Один раз в квартал, начиная со средней группы
2.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц, начиная с младшей группы (15-30мин)
3.	Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	2 раза в год с родителями и воспитанниками старшего дошкольного возраста
4.	Игры-соревнования «Весёлые старты», «Малая олимпиада» и др.	Два раза в год старшая и подготовительная группы.

### **Дополнительное образование**

2.	Кружок «Корректирующая гимнастика»»	2 раза в неделю 25-30 мин.
----	-------------------------------------	----------------------------

## **2. Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников**

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

ООД по реализации задач формирования культуры здорового и безопасного образа жизни проводятся один раз в месяц, начиная с младшей группы.

### **Методические рекомендации по проведению ООД**

- Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность.
- Содержащийся в занятии познавательный материал должен соответствовать возрасту ребёнка.

- Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды).
- Осуществляется интегрированный подход к проведению «Урока здоровья и безопасности» (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).
- Содержание ООД необходимо наполнять сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями, связанными с ними.
- Наглядный материал по теме «Урока здоровья и безопасности» должен быть ярким, привлекательным, интересным ребёнку.
- Использование художественного слова внесёт в «Урок здоровья и безопасности» дополнительный эмоциональный настрой
- С уважением относиться к любому ответу ребёнка, недопустима отрицательная реакция.
- В конце «Урока здоровья и безопасности» должны чётко звучать основные правила, закрепляющие тему ООД.
- В конечном итоге «Урок здоровья и безопасности» должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти на занятие снова.

### **1. Психолого-педагогическое сопровождение развития детей**

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

Для достижения поставленной цели педагоги используют технологии, которые могут предотвратить или скорректировать отклонения в психическом развитии дошкольников, а также ряд методов, оптимизирующих развитие и становление личности ребенка. Координируют данную работу Медико-педагогическая комиссия МДОУ «Детский сад №122 комбинированного вида».

### **4.Коррекция работы по физическому воспитанию детей с задержкой психического развития**

Наличие задержки психического развития у детей дошкольного возраста усложняет и видоизменяет процесс работы над основными задачами по физическому воспитанию и формированию навыков безопасного поведения. Планируя и осуществляя основную работу по физвоспитанию, в соответствии с комплексной программой «Детство», целесообразно дополнять и обогащать этот процесс введением коррекционных технологий, таких как «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию для дошкольников с ЗПР» п/р Мастюковой Е.М. Москва «АРКТИ» 2002г.

### **Влияние задержки психического развития (ЗПР) на физическое развитие дошкольников:**

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с задержкой психического развития позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер или гиподинамия
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание)
- нарушение мелкой ручной моторики
- общая скованность и замедленность выполнения движений
- дискоординация движений
- несформированность функций равновесия
- недостаточное развитие чувства ритма
- нарушение ориентировки в пространстве
- замедленность в освоении новых движений
- нарушение осанки, плоскостопие
- отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

### **Физическое воспитание – неотъемлемая часть общей системы коррекционно-профилактической работы**

Основу коррекционно-оздоровительной работы по двигательному режиму составляют специальные организованные формы двигательной деятельности:

**Коррекционно-оздоровительная гимнастика.** Необходимость ее проведения обусловлена особенностями состояния детей в утренние часы приема: некоторые из них заторможены, вялы, другие – чрезмерно возбуждены и не могут сосредоточиться. Эта гимнастика позволяет обрести положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на весь день.

**Гимнастика для стимуляции речевых центров.** Представляет собой систему физических упражнений для коррекции речи. Сюда входят:

- элементы логоримики. Это движения, которые сочетаются с речевым сопровождением (звуками, словами, фразами, стихами и т.д.). Они способствуют развитию рече-двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильного произношения.
- пальчиковая гимнастика: включает в себя активные упражнения и игры для пальцев рук.
- артикуляционная гимнастика, стимулирующая функции рече-двигательного аппарата
- дидактические игры на развитие сенсомоторики.

Данная гимнастика является составной частью всех обучающих занятий.

**Релаксация.** Использование особых упражнений, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, лица и туловища. Они помогают успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

**Тренирующая «Дорожка здоровья».** Обеспечивает качественное и индивидуальное обучение детей основным видам движений.

**Оздоровительные мероприятия после дневного сна.** Предназначены для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию и включают в себя комплекс лечебной физкультуры: массаж, самомассаж, дыхательные упражнения,

закаливание, профилактику плоскостопия и сколиоза.

**Психогимнастика.** Проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств. В нее входят игровые задания, элементы психологических этюдов, пантомимы, пластические упражнения.

## Раздел III.

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении**

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

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

#### ***Педагогический совет ДОУ:***

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

#### ***Методическая служба:***

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

#### ***Медицинская служба:***

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

#### ***Административно-хозяйственная часть:***

- отвечает за оснащение материально-технической базы



## **2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Организация методических мероприятий (педсоветы, консультации, семинары и т.д.) по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
2.	Разработка методических рекомендаций по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у дошкольников (конспекты занятий, уроков здоровья и безопасности, сценарии спортивных праздников, развлечений, походов и экскурсий, наглядный материал и т.д.)	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физкультуре, педагоги
3.	Оснащение воспитателей методическими пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ (приобретение методической литературы, организация подписки на периодические издания)	Ежегодно	Старший воспитатель,
4.	Организация работы по образовательным проектам физкультурно-оздоровительной тематики	Ежегодно	Старший воспитатель,
5.	Организация работы по самообразованию педагогов по тематике соответствующей направлению здоровьесберегающей деятельности	Ежегодно	Старший воспитатель,

## **3.Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья ребёнка**

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

-Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и

родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

-Систематичность и последовательность работы в течение всего года.

-Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

-Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

-В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

-Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.

-Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.

-Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

#### **4.Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения:**

<b>№</b>	<b>Задачи, решаемые в совместной работе</b>	<b>Формы работы с детьми</b>
1.	<b>Администрация Пролетарского района</b> 1.Посещение совещаний в администрации. 2. Помощь администрации в приобретении новогодней елки, новогодних подарков	
2.	<b>Библиотека им. Л.Н.Толстого</b> 1.Знакомство детей с помещениями библиотеки, с трудом взрослых в библиотеке. 2.Приобщение детей к культуре чтения мировой и отечественной художественной литературы 3.Знакомство с культурным наследием мордовского народа.	1. Использование фонда библиотеки для организации совместной деятельности воспитателей с детьми и родителями. 2. Организация выставок детской художественной литературы 3. Знакомство с творчеством писателей, поэтов. 4.Литературные гостиные по произведениям писателей, поэтов. 5.Проведение викторин, КВН по произведениям
3.	<b>Работа с ГИБДД</b> 1.Участие в конкурсе «Зеленый огонек» 2. Приглашение сотрудника ГИБДД для консультации по изучению правил дорожного движения	1. Оформление сопроводительной папки по ПДД. 2.Проведение викторин по правилам дорожного движения 3.Оформление центров по ПДД 4.Организация дидактических и сюжетно – ролевых игр.

4	<b>Школа № 38</b> 1. Обеспечение преемственности в работе МДОУ и школы № 38.	1. Совместное проведение круглых столов, встреч и др. мероприятий совместно с родителями, учителями, специалистами ДОУ 2. Организация практической деятельности учащихся начальных классов и дошкольников 3. Организация и проведение совместных родительских собраний.
5	<b>ГБУЗ РМ «Детская поликлиника №3»</b> 1. Анализ контингента детей для набора в детский сад: - анализ контингента неорганизованных детей микрорайона; - анализ заболеваемости детей. 2. Обеспечение прохождения профилактических осмотров детей врачами, узкими специалистами	1. Профилактика заболеваний, коррекция здоровья с учетом рекомендаций узких специалистов
6	<b>МГПУ им. М.Е. Евсевьева</b> 1. Встреча студентов с педагогическими кадрами ДОУ. 2. Организация педагогической практики в ДОУ.	1. Прохождение педагогической практики студентов на базе ДОУ. 2. Посещение конференций, семинаров и семинаров-практикумов, организованных в пединституте
7	<b>МРИО</b> 1. Повышение профессиональной компетенции, педагогического мастерства работников дошкольного образования. 2. Знакомство и обучение новинкам педагогических технологий по наиболее актуальным вопросам воспитания и развития детей	1. Прохождение курсов повышения квалификации педагогами. 2. Приобретение новинок методической литературы для воспитательно-образовательного процесса
8	<b>Государственный театр кукол, театр «Здравствуйте», «Крошка» и др.</b> 1. Приобщение детей к театральной культуре. 2. Знакомство с устройством театра. 3. Рассказы о театральных жанрах.	1. Организация показа спектаклей 2. Экскурсии 3. Встречи с артистами театров в детском саду

## **5. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей**

Сведения о здании и помещениях, используемые для организации и ведения образовательного процесса	Назначение
Групповые помещения	непосредственно образовательная деятельность совместная образовательная деятельность самостоятельная игровая и творческая деятельность детей оздоровительные мероприятия с группой детей

	групповые родительские собрания
Методический кабинет	Библиотека детской и методической литературы Дидактические, наглядные, демонстрационные пособия, игры Консультирование педагогов Проведение педагогических советов, деловых игр, семинаров-практикумов Аудио-видео банк поступающих в детский сад
Медицинский кабинет	Прививочный кабинет Медицинские осмотры детей
Музыкальный зал	Групповые праздники, утренники, музыкальные досуги Групповые и подгрупповые занятия Театрализованные представления Консультирование воспитателей и родителей
Физкультурный зал	Физкультурные праздники, досуги с детьми и родителями Занятия Индивидуальная работа с детьми Консультирование воспитателей и родителей
Кабинет логопеда	Занятия по коррекции речи, звукопроизношения Консультации с родителями и педагогами
Кабинет дефектолога	Занятия индивидуальные и групповые с дефектологом Консультирование родителей и педагогов

### **6. Санитарно-гигиенические условия. Организация работы согласно требований СП 2.4.3648-20**

<b>№</b>	<b>Создание условий</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1.</b>	Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.	Заведующий Заместитель заведующей по АХЧ
<b>2.</b>	Рациональное построение режима дня	Заведующий Старший воспитатель Инструктор по физической культуре Педагоги
<b>3.</b>	Организация образовательного процесса согласно требований к максимальной учебной нагрузке детей.	Заведующий Старший воспитатель Инструктор по физической культуре Педагоги
<b>4.</b>	Выполнение основных требований к организации физического воспитания	Заведующий Старший воспитатель медсестра Инструктор по физической культуре Педагоги
<b>5.</b>	Обеспечение безопасных условий пребывания в ДОУ	Заведующий Заместитель заведующей по АХЧ Старший воспитатель Инструктор по физической культуре медсестра

		Педагоги
6.	Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями),	Старший воспитатель медсестра Инструктор по физической культуре Педагоги
7.	Полноценное сбалансированное питание	Заведующий медсестра

## Раздел IV. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

### Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей в МДОУ «Детский сад № 122 комбинированного вида»:

- Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники №3, специалистами РВФД, медсестрой ДОУ. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления оздоровительной работы в сотрудничестве с семьей.

- Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе диагностики, которую проводит инструктор по физкультуре с участием воспитателей групп и старшего воспитателя. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в «Паспортах здоровья», «Тетрадах закаливания», оформленных в каждой группе.

- Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующая ДОУ, медсестра, старший воспитатель. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.

- Диагностика психолого-педагогического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребёнка. Её проводит МПК ДОУ. В состав которой входят заведующая, старший воспитатель, учитель-дефектолог, врач-педиатр, медсестра ДОУ, опытные воспитатели. Полученные данные позволяют смоделировать индивидуальную стратегию психолого-педагогического сопровождения воспитанников, имеющих те или иные проблемы в развитии.

*Оценка эффективности программы оздоровления* проводится на основе показателей:

- общей заболеваемости;
- острой заболеваемости;
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- процента часто болеющих детей;
- индекса здоровья;
- процента детей, имеющих морфофункциональные отклонения;
- процента детей с хроническими заболеваниями;
- распределения детей по группам здоровья.

#### 1. Изучение физических, психических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)

Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми инструктором по физвоспитанию, воспитателем и медицинской сестрой. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития дошкольников с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

**Физическая подготовленность** дошкольников в ДОУ оценивается количественными и качественными результатами выполнения следующих двигательных упражнений:

- бег по прямой на 30 м (для оценки быстроты)
- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног);
- прыжки с разбега в длину и высоту (для детей старшей и подготовительной к школе групп);
- метание вдаль мешочков с песком весом 150—200 г правой и левой рукой.

Физическая подготовленность изучается в начале и конце года. Данные обследования заносятся в диагностическую карту. Результаты обследований сравниваются со стандартными и качественными показателями для детей данного возраста.

**При оценке физической подготовленности воспитанников необходимо соблюдать определённые правила:**

- Проведение медико-педагогического контроля за физкультурным занятием (1 раз в квартал на младшем, среднем и старшем возрастах).
- Обследование проводит один и тот же педагог – инструктор по физической культуре, который владеет методикой тестирования. Степень готовности педагога проверяется старшим воспитателем до начала диагностики.
- Обследование рекомендуется проводить в первой половине дня, в этом случае не нарушается режим дня дошкольного учреждения.
- Накануне и в день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально.
- Большинство из проводимых контрольных упражнений (бег, прыжки, метание) проводится на свежем воздухе. При неблагоприятной погоде некоторые измерения можно провести в зале, температура воздуха в котором не должна превышать +18\*.
- Одежда детей должна соответствовать месту проведения занятия, должна быть удобной и облегчённой.
- Важно, чтобы у детей было хорошее настроение, самочувствие, желание заниматься физическими упражнениями.
- Обследование следует проводить не ранее 30 мин после принятия пищи.
- Дети приглашаются небольшими подгруппами в зависимости от возраста и методики обследования.
- Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.

- Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки.

- Наилучшие результаты обследования заносятся в специальный журнал, который содержит:

- Именной список испытуемых (по группам)
- Дату обследования (на начало и конец учебного года)
- Описание двигательных заданий

- Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показаниях, а степень сформированности двигательных навыков в уровнях (высокий, средний, низкий).

### **Требования безопасности к проведению диагностики физических качеств дошкольников:**

- В ДОУ можно использовать тесты, официально утверждённые органами образования и здравоохранения, недопустим автоматический перенос школьных методик в ДОУ.

- Тестирование физической подготовленности детей проводится по достижении ими 4 лет.

- К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача-педиатра).

- Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенёсшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей старшая медсестра предоставляет инструктору по физической культуре в начале учебного года, дополнительную – перед диагностикой.

- Особое внимание уделяется детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дети находятся на постоянном контроле со стороны воспитателя, старшей медсестры, инструктора по физической культуре.

- Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должны быть подготовлены (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемы; оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых углов и т.п.).

- Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

***Психолого-педагогическая диагностика*** – определение индивидуальных особенностей и склонностей личности ребенка, её потенциальных возможностей в развитии, а также выявление причин и механизмов нарушений в развитии, социальной адаптации.

Диагностика психического развития проводится с целью узнать, соответствует ли познавательное, эмоциональное, социальное развитие ребенка тому среднему уровню, который условно принят для данной возрастной группы, а также для определения индивидуальных особенностей личности ребенка.

Полученные данные позволяют в дальнейшем смоделировать индивидуальную стратегию социально-психологического сопровождения детей с выявленными



проблемами в развитии. Психолого-педагогическая диагностика проводится членами МПк ДОУ в индивидуальной форме при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей) воспитанника.

В работе МПк ДОУ используются следующие виды диагностики:

- *Мониторинг развития* – проводится воспитателями со всеми детьми группы и направлен на выявление детей имеющих какие-либо проблемы в развитии;
- *Углубленная психоло-педагогическая диагностика* – проводится с детьми, нуждающимися в коррекционно-развивающей работе, по запросу родителей, педагогов и специалистов. Проводится индивидуально.
- *Динамическое обследование* – с помощью которого прослеживается динамика развития ребенка, эффективность образовательно-воспитательного процесса, коррекционно-развивающих мероприятий.
- *Итоговая диагностика* – оценка состояния ребенка (группы детей) по окончании цикла коррекционно-развивающей работы.

При проведении любого вида диагностики члены МПк ДОУ соблюдают следующие принципы:

- Комплексность и разносторонность в изучении ребенка, стремление к максимальному учету в оценке развития всех его значимых характеристик.
- Изучение детей в деятельности и отношениях.
- Диагностирование не как самоцель, а как средство, определяющее направление коррекционно-развивающей работы.
- Оценка развития ребенка с учетом данных его истории жизни, конкретных условий и объективных обстоятельств.

Для объективности результатов диагностики члены МПк ДОУ принимают во внимание:

- Физическое и эмоциональное развитие и состояние ребенка;
- Психофизиологические особенности его возраста;
- Особенности работоспособности (утомляемость, истощаемость, переключаемость, темп работы и т.п.).

## Список литературы

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «Детство».
2. «Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду» п/р Гербовой В.И. , Комаровой Т.С. Васильевой М.А.; М. «Мозаика-синтез» 2009г.
- 3 «Мы в Мордовии живем» Региональный модуль программы дошкольного образования. Саранск, мордовское книжное издательство. 2015г.
- 4 «Образовательная программа МДОУ «Детский сад №122 комбинированного вида» Саранск 2016г.
- 5 Алямовская В.Г. «Здоровье» Н. Новгород 1999г.
- 6 Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам» М. «Владос» 1999г.
- 7 Д.В. Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» М. «Просвещение» 1984г.
- 8 Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду» М. «Просвещение» 1973г.
- 9 Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» М. «Мозаика-синтез» 2010г.
- 10 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» М. «Мозаика-синтез» 2011г.
- 11 О.М. Литвинова «Система физического воспитания в детском саду» Волгоград «Учитель» 2007г.
- 12 Мастюкова Е.М. «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию для детей с задержкой психического развития» М. «Сфера» 2002г.
- 13 «Оздоровление детей в условиях детского сада» п/р Л.В. Кочетковой М. «Т.Л.» «Сфера» 2008г.
- 14 И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников» М. «Мозаика-синтез» 2009г.
- 15 Т.Б. Сидорова «Познавательные физкультурные занятия» Волгоград «Учитель» 2020г.
- 16 Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» Волгоград, «Учитель» 2011г.
- 17 Анисимова Т.Г. «Спортивные мероприятия с использованием мордовского фольклора» Саранск 2008г.
- 18 Т.Ф. Саулина «Три сигнала светофора» Ознакомление с правилами дорожного движения» М. «Мозаика-синтез» 2009г.
- 19 «Безопасность» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина С-Пб, «Детство-пресс» 2002г.
- 20 Ю. Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников» М. Мозаика-синтез» 2011г.
- 21 Т.П. Гарнышева «ОБЖ для дошкольников» С-Пб «Детство-пресс» 2010г.
- 22 Т.П. Гарнышева «Как научить детей ПДД?» С-Пб «Детство-пресс» 2010г.
- 23 О.В.Черемшанцева «Основы безопасного поведения дошкольников» Волгоград «Учитель» 2002г.

- 24 Т.Г. Кобзева «Правила дорожного движения. Система обучения дошкольников» Волгоград «Учитель» 2009г.
- 25 М.С. Горбатова «Оздоровительная работа в детском саду» Волгоград «Учитель» 2008г.
- 26 Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» М. «Просвещение» 1991г.
- 29 М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три – плыви» М. «Обруч» 2010г.







