

Принято на заседании  
Педагогического Совета  
МАДОУ «Центр развития ребенка –  
детский сад № 10»  
Протокол № 1  
от «28» 08 2020 г



**КОМПЛЕКСНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**

муниципального дошкольного  
образовательного учреждения  
городского округа Саранск  
«Центр развития ребенка – детский сад № 10»  
/для детей 2-7 лет/

Саранск, 2020

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Комплексная оздоровительная программа «Здоровье»
<b>Организация-исполнитель</b>	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение городского округа Саранск «Центр развития ребенка – детский сад № 10»
<b>Адрес организации исполнителя</b>	г. Саранск, ул. Б. Хмельницкого, 96
<b>Цель программы</b>	обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников ДОО и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.
<b>Направленность программы</b>	Оздоровительная Практико-ориентированная
<b>Срок реализации программы</b>	5 лет
<b>Вид программы</b> <b>Уровень реализации программы</b>	Адаптированная
<b>Система реализации контроля за исполнением программы</b>	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; Практическую работу осуществляет педагогический коллектив ДОО
<b>Ожидаемые результаты программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пополнение научно-методического обеспечения здоровьесберегающей деятельности.</li> <li>2. Повышение профессиональной компетентности сотрудников дошкольного учреждения в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.</li> <li>3. Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.</li> <li>4. Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.</li> <li>5. Обеспечение физического, интеллектуального, личностного развития ребенка.</li> <li>6. Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни, интерес к собственному организму.</li> <li>7. Активизация участия родителей и окружающего социума в оздоровительно-воспитательной работе с детьми.</li> </ol>

## **Нормативно-правовая база здоровьесберегающей деятельности ОУ**

*Уровни нормативных документов:*

- всемирный;
- федеральный;
- региональный;
- муниципальный;
- уровень ОУ.

*Ведомственная принадлежность:*

- Министерство образования и науки РФ;
- Министерство здравоохранения и социального развития РФ;
- Министерство спорта, туризма и молодёжной политики РФ.

*Федеральные и региональные документы регламентируют:*

- организацию учебного процесса, в том числе промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;
- гигиенический режим ОУ (тепловой, световой, режим двигательной активности и т. д.);
- организацию питания обучающихся;
- систему мониторинга состояния здоровья обучающихся;
- расследование несчастных случаев в ОУ.

*Локальные акты ОУ:*

- приказы;
- должностные инструкции;
- положения.

### **Перечень нормативно-правовых документов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность образовательных учреждений**

- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 от 29.05.2013г.;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных ор-

- ганизаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. 28564);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» СП 3.1/2.4.3598-20 от 30.06.2020 г. №16
  - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации»;
  - Медицинское обеспечение детей в образовательных учреждениях. Письмо Минздрава России от 21.12.99 № 13 – 16/42;
  - Приказ Минздрава РФ от 21.12.2012 N 1346-н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них»;
  - Приказ Минздравсоцразвития России от 31 января 2011 г. № 51н «Вакцинация против гриппа»;
  - Приказ Минздрава России от 30.06.92 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;
  - Приказ Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»;
  - Приказ Минздрава России от N 60 от 14.03.95 «Об утверждении Инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов»;
  - Методические рекомендации «Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы» (утв. Минздравом РФ, 1993);
  - Инструктивно-методическое письмо Минобразования России «О гигиенических требованиях, максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» № 65/23-16 от 14.03.2000;

- Основная общеобразовательная программа МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 10»;
- Устав МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 10».

## **Пояснительная записка**

Программа «Здоровье» МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 10» является нормативным документом. Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании». Данная программа рассчитана на совершенствование системы физического развития ребёнка дошкольного возраста. В программе представлены основные разделы по совершенствованию деятельности дошкольной организации в перспективе развития на 2020 – 2025 годы.

### **Актуальность**

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

С каждым годом растет количество детей, страдающих различными заболеваниями, и с ограниченными возможностями здоровья. Отмечаются нарушения зрения, осанки, физической подготовки (недостаточная ловкость, нарушение координации движений), так же страдает мелкая моторика. Это обусловлено многими факторами. На здоровье детей отрицательно влияют: ухудшение экологической обстановки, увлечение компьютерными играми, длительное пребывание перед телевизором, громко звучащая музыка, вредные привычки родителей. Поэтому одним из приоритетных направлений в дошкольном воспитании является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

При этом следует помнить, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам. Педагоги должны привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду.

**Ведущие цели деятельности по здоровьесбережению в дошкольном учреждении:**

- 1) Обеспечение физического, психологического и эмоционального благополучия воспитанников;
- 2) Улучшение соматических показателей;
- 3) Снижение заболеваемости и риска возникновения осложнений после заболеваний;
- 4) Снижение роста хронической патологии;
- 5) Улучшение функционального состояния дошкольников.

А в свете введения практики инклюзивного образования добавляется ещё одна цель – это обеспечение условий для полноценного проживания детства детьми с ограниченными возможностями здоровья, создание для них доступной и безопасной среды в учреждении.

В нашем учреждении особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительному направлению. Всем знакомо распространённое выражение: «Движение – это жизнь!» Физическое воспитание – это не только занятия физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду.

В раннем возрасте у ребенка очень высока двигательная и двигательноречевая активность, которая в дошкольном возрасте дополняется познавательной активностью. Двигательная активность оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребенка: развивает мышечную и центральную нервную системы, опорно-двигательный аппарат, обеспечивает усвоение ребенком доступных его возрасту движений, укрепляет потребность в движениях. Регулярная физическая активность приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует здоровый образ жизни.

Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребёнка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми

по физической культуре, зависит самое главное – их физическое и психическое здоровье. От степени развития естественной потребности ребёнка в движении во многом зависит развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоционально-волевой сферы, мышления.

***Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:***

- оздоровление средствами закаливания;
- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- воспитание здорового образа жизни.

Успешное решение поставленных задач возможно при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

**Основные принципы:**

1. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива ДОУ и родителей в поиске новых и эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
2. Принцип систематичности и последовательности. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы.
3. «Не навреди». Этот принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.
4. Доступности и индивидуализации. Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
5. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.



- б. Принцип гарантий – реализации прав детей на получение медицинского обслуживания, выполнения государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

**Цель программы:** 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.

**Задачи программы:**

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия детей во время пребывания в дошкольном учреждении;
- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

**Программа реализует следующие направления:**

- Работа с детьми.
- Работа с педагогами.
- Работа с родителями.
- Укрепление материально-технической базы учреждения.

**Основные направления программы:**

Профилактическое:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

### Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОО;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

### **Временные рамки и основные этапы реализации программы.**

**I этап. 2020-2021гг.** – организационно-мотивационный.

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

**II этап. 2021-2023 гг.** – основной.

Реализация основных направлений деятельности ДОО по здоровьесбережению.

**III этап. 2023-2026 гг.** – итогово-аналитический.

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

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

Диагностические данные будут оформляться в «Паспорта здоровья групп».

## Информационно-аналитический раздел

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение городского округа Саранск «Центр развития ребенка – детский сад № 10» располагается по адресу: 430005, РМ, г. Саранск, ул. Б. Хмельницкого, д.96, тел. 8(8342)-54-62-23

В дошкольном учреждении функционирует 6 групп:

Первая младшая группа (с 2 до 3 лет) – 2 группы

Вторая младшая группа (с 3 до 4 лет) – 2 группы

Средняя группа (с 4 до 5 лет) – 1 группа

Старшая группа (с 5 до 6 лет) – 1 группа

### Состояние здоровья воспитанников

#### МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 10»

2020 год	
<b>Количество детей в ДОУ</b>	<b>134</b>
1 группа здоровья	ясли – 15 детей (11%) сад – 44 ребенка (33%)
2 группа здоровья	ясли – 30 детей (22%) сад – 43 ребенка (32%)
3 группа здоровья	ясли – 0 сад – 2 ребенка (2%)
Дети инвалиды	0
Количество детей стоящих на «Д» учете	2 ребенка (2%)
Часто болеющие дети	7 детей (5%)

### Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№	Мероприятие	Группа	Периодичность	Ответственные
<b>I. Мониторинг</b>				
1	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (сентябрь, май)	Старшая медсестра, инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2	Диспансеризация	По плану врача педиатра	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач педиатр
<b>II. Двигательная деятельность</b>				
1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физ-

				культуре
2	Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»	Все группы	2 раза в неделю в спортивном зале	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3	Организованная образовательная деятельность на воздухе «Физическая культура»	Все группы	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
4	Динамический час	Младший дошкольный возраст	1 раз в неделю	Воспитатели групп
5	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
6	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
7	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
9	Физкультурные праздники	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
10	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
11	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12	Участие в городских соревнованиях и мероприятиях	Все группы (кроме групп раннего возраста)	В течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
<b>III. Оздоровительно-профилактические работы</b>				
1	Профилактика гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции (COVID-19), простудных заболеваний (режимы про-	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения	Медсестра

	ветривания, утренние фильтры, термометрия, работа с родителями)		инфекции	
2	Кварцевание групп и кабинетов	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
3	Самомассаж	Все группы	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели
4	Гимнастика для глаз	Все группы	В течение года	Врач, медсестра
5	Витаминация третьего блюда	Все группы	В течение года	Врач, медсестра
6	Комплекс закаливающих процедур	Все группы (с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей)	Ежедневно	Воспитатели
7	Оздоровительный кружок ЛФК «Бодрячек»	Старшая группа	2 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
<b>V. Закаливание</b>				
1	Ходьба босиком	Все группы (с учетом состояния здоровья)	После сна	Воспитатели
2	Ходьба по тропе «Здоровья»	Все группы (с учетом состояния здоровья)	В летне-оздоровительный период	Воспитатели
3	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели
4	Закаливание водой и воздухом	Все группы (с учетом состояния здоровья)	В течение дня	Воспитатели
<b>Организация санитарно-гигиенического просвещения. Формирование здорового образа жизни</b>				
1	Проведение мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний	Все группы	Ежедневно по эпидпоказаниям	Медсестра
2	Пополнять накопительные	Все группы	Постоянно	Заведующая

	папки памятками, буклетами, рекомендациями			Медсестра Старший воспитатель
3	Организовывать беседы для воспитанников МАДОУ по формированию норм и навыков здорового образа жизни	Все группы	Постоянно	Заведующая Медсестра Старший воспитатель
4	Оформление уголков здоровья с учетом эпидситуации	Все группы	Постоянно	Заведующая Медсестра

**В детском саду созданы условия для двигательной активности и оздоровления детей:**

- медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием;
- оборудован спортзал и уличная спортивная площадка;
- оборудованы одиннадцать игровых площадок с песочно-травяным покрытием, оснащены гимнастическим оборудованием (горки, лесенки различной конфигурации, дуги, турники, и т.д.), теньвыми навесами;
- плавательный бассейн;
- гибкий режим дня;
- разнообразное оборудование в группах детского сада, в том числе выполненное самостоятельно воспитателями групп;
- наличие спортивных уголков в группах;
- отработка оптимальных режимов организации жизни детей с учетом основного и дополнительного образования;
- чередование занятий с целью снижения утомляемости;
- правильный подбор и проведение подвижных игр в течение дня;
- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
- преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

**Оборудование спортивного зала:**

Тип оборудования	Наименование	Количество
	Доска гладкая с зацепами	1
	Доска с ребристой поверхностью с зацепами	1
	Щит баскетбольный навесной с корзиной	2
	Дорожка массажная	1
	Скамейка гимнастическая	4
	Стенка гимнастическая	6

<b>Спортивный инвентарь</b>	Лестница деревянная с зацепами	1
	Стойки переносные для прыжков	2
	Дорожка - мат	1
	Дорожка балансир	1
	Дорожка - змейка	1
	Мат большой	1
	Мат малый	1
	Мат светофор	1
	Бревно гимнастическое напольное	2
	Валик массажный	1
	Кольца гимнастические	1
	Степ-платформа	30
	Коврик для йоги	20
	Канат	1
	Канат с узлами	1
	Лыжи детские с палками	30
	Снегокат	6
	Велосипед	3
	<b>Для катания, бросания, ловли</b>	Кольцеброс
Мяч большой		2
Мяч футбольный		2
Мяч гимнастический		10
Мяч полый резиновый		10
Мяч массажный		30
<b>Для ползания и лазания</b>	Дуга малая	2
	Дуга большая	2
<b>Предметы для ОРУ</b>	Обруч большой	10
	Обруч малый	30
	Палка гимнастическая	30
	Скакалка	40
	Кубики	30
<b>Тренажеры</b>	Беговая дорожка механическая	2
	Велотренажер детский	2
	Диск «Здоровье» детский	2
	Батут-манеж	2
<b>Зона релаксации</b>	Сухой бассейн	1
<b>Полоса препятствий из мягких модулей</b>	Модуль опорный многофункциональный (10 элементов)	1

### Игровое и спортивное оборудование бассейна

№	Перечень игрового оборудования	Количество
1	Жилет для плавания	12
2	Нарукавники	12

3	Круг надувной для плавания	12
4	Мяч надувной	4
5	Аквапалка	12
6	Доска для плавания	12
7	Круг спасательный	3
8	Игрушка надувная «Дельфин»	5
9	Игрушка надувная «Динозавр»	5

Организованной формой двигательной активности детей являются *физкультурные занятия*. Занятия по физической культуре в МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 10» строятся в соответствии с основной общеобразовательной программой детского сада, разработанной с учетом примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы», под редакцией М. А. Васильевой, Н. Е. Веракса и Т. С. Комаровой.

При проведении занятий инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажерах и др. Занятия строятся с учетом современных здоровьесберегающих технологий (учет групп здоровья детей, медицинские рекомендации), применяется разноуровневое обучение (дифференцированный подход к детям, имеющим разный уровень физической подготовленности), коллективный способ обучения (спортивные игры, игровые задания), используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

В детском саду регулярно проводятся спортивные праздники и развлечения: «Праздник здоровья», «Быть здоровыми хотим» «Веселые старты», «Неделя зимних забав и развлечений» и др., а также ежеквартально проводятся дни здоровья, уроки здоровья.

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий «Познай себя».

Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели огромное внимание уделяют



внедрению технологии «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста».

### **Оздоровительные и закаливающие мероприятия:**

- обеспечение здорового образа жизни (щадящий режим (во время адаптации), организация микроклимата в группе));
- физические упражнения, утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия, профилактическая гимнастика, спортивные, подвижные игры;
- гигиенические, водные и закаливающие процедуры (обширное умывание);
- световоздушные ванны;
- рациональное питание;
- аутотренинг и психогимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- сон с доступом свежего воздуха;
- прогулки на свежем воздухе;
- солнечные ванны (в летний период);
- игры с водой (в летний период);
- сквозное проветривание;
- рациональная одежда детей в соответствии со временем года и погодой;
- обеспечение светового и цветового сопровождение среды и учебного процесса.

### **Модель организации закаливания детей**

<b>Закаливающие процедуры</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Продолжительность проведения</b>	<b>Рекомендации</b>
<b>Закаливание водой</b>	Утром, после дневного сна	10 мин	Закаливания детского организма водными процедурами.
<b>Бодрящая гимнастика</b>	После дневного сна (ежедневно)	Выполняется 5-8 мин	Упражнения направлены на все виды мышц. Способствует укреплению здоровья детей.
<b>Дыхательная гимнастика</b>	Ежедневно в течение дня	Выполняется 3-5 упражнений	Закаливание воздухом
<b>Самомассаж</b>	Ежедневно в течение дня	Массаж 3-5 минут	Укрепление всего организма.

<b>Босохождение</b>	После дневного сна (ежедневно)	Продолжительность 5 минут	Способствует профилактике плоскостопия
<b>Закаливание носоглотки</b>	2-3 раза в день (ежедневно)	Продолжительность 5 минут	Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры.
<b>Прогулка на свежем воздухе</b>	Дневная, вечерняя (ежедневно)	4 часа	Ежедневное пребывание на свежем воздухе, способствует положительной динамике на все функции организма
<b>Ходьба по тропе Здоровья</b>	Летне-оздоровительный период	По расписанию	Способствует профилактике плоскостопия, закаливанию организма.

### Модель организации двигательного режима

Виды и формы двигательной активности	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
<b>1. Образовательная деятельность</b>					
Образовательная деятельность в зале (Физическая культура)	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Музыкально-ритмические движения	-	-	На музыкальных занятиях 8-10 мин	На музыкальных занятиях 10-12 мин	На музыкальных занятиях 12-15 мин
Образовательная деятельность на свежем воздухе (Физическая культура)	-	-	-	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Образовательная деятельность в зале (Динамический час)	-	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	-	-
<b>2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>					
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10 мин
Двигательная разминка (между занятиями)	-	Ежедневно 5-7 мин			

Физкультминутка	1,5–2 мин		3–5 мин.	5-7 мин	
Прогулка	Ежедневно 4 ч	Ежедневно 4 ч	Ежедневно 4 ч	Ежедневно 4 ч	Ежедневно 4 ч
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10-15 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 20-30 мин		
Дозированный оздоровительный бег	-	-	Ежедневно во время прогулки 2-5 мин		Ежедневно во время прогулки 5-7 мин
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	Ежедневно на прогулке 3–5мин.	Ежедневно на прогулке 10-15 мин		Ежедневно на прогулке 15-20 мин	
Ходьба по тропе «Здоровья»	-	В летне-оздоровительный период 2 раза в неделю температура воздуха устанавливается от +18°С и нет ветра, температура земли - не ниже +20°-22°С			
Целенаправленные прогулки по территории детского сада		2 раза в месяц 20-25 мин	3-4 раза в месяц 25-35 мин		
Упражнения на кроватях после дневного сна	Ежедневно 3–5мин		-	-	-
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения (вечерняя разминка)	-		Ежедневно 7-10 мин		
Дорожка здоровья	-	Ежедневно после дневного сна			
Контрастные воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна				
Закаливание водой	Ежедневно, утром и после дневного сна				
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 2-3 раза				
Артикуляционная гимнастика	Ежедневно 2-3 раза				
<b>3. Самостоятельная двигательная деятельность</b>					
Самостоятельная двигательная активность (ДА)	Ежедневно в группе и на прогулке. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей.				

Проводится под руководством воспитателя					
<b>4. Физкультурно-массовые мероприятия</b>					
Физкультурный досуг	-	1 раза в месяц 15 мин	1 раза в месяц 20 мин	1 раза в месяц 25 мин	1 раза в месяц 30 мин
Спортивный праздник	-	2 раза в год 15-20 мин	2 раза в год 20-25 мин	2 раза в год 25-30 мин	2 раза в год 30-35 мин
Дни здоровья, каникулы (неделя здоровья)	-	Дни здоровья – 1 раз в квартал. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т.д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.			
Соревнования вне детского сада (веселые старты, папа, мама, я – спортивная семья, ГТО – I ступень и др.)	-	В течение года			
<b>Дополнительные виды деятельности</b>					
Оздоровительный кружок «Бодрячек»	-	-	-	-	2 занятия в неделю 30 мин
Спортивный кружок «Фитнес для детей»	-	2 занятия в неделю 15 мин	2 занятия в неделю 20 мин	2 занятия в неделю 25 мин	2 занятия в неделю 30 мин

### Современные здоровьесберегающие технологии

<b>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Ответственный</b>
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 20-30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении.	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.	Инструктор по ФК
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 20-30 мин. со среднего	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность	Инструктор по ФК, муз. руководитель, воспитатели

	возраста.	возрастным показателям ребенка.	
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Воспитатели, Инструктор по ФК
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп.	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).	Все педагоги ДОУ
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Все педагоги ДОУ
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обя-	Все педагоги ДОУ

		зательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.	Воспитатели, Инструктор по ФК
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Воспитатели, ст. медсестра, Инструктор по ФК
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста.	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР органов. Используется наглядный материал.	Воспитатели, ст. медсестра, Инструктор по ФК
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.	Воспитатели, Инструктор по ФК
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.	Все педагоги ДОУ
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц	Занятия используют	Воспитатели

	по 30 мин. со старшего возраста.	для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.	
--	----------------------------------	---	--

## Полноценное питание

В комплексе с другими здоровьесберегающими факторами питание является основой для физического и нервно-психического развития детей, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям.

Основными принципами организации рационального питания детей в ДОО является:

- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма;
- соблюдение определенного режима питания;
- выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов;
- создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

1. На основе примерного десятидневного меню составляется ежедневное меню на неделю вперед, что обеспечивает:

- правильное сочетание блюд в рационе;
- разнообразие в диете, и повышение усвоения отдельных продуктов;
- распределение калорийности питания в течение суток;
- строгое соответствие объема пищи возрасту ребёнка.

Пища должна не только удовлетворять потребностям растущего организма и вызывать чувство насыщения, но и соответствовать возрастной ёмкости желудка. Объемы разовых порций и суточный объем пищи нормированы для детей каждой возрастной группы; для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребёнка, вывешивая ежедневное меню.

2. Организация режима питания:

- режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание;

- режим строится с учетом 12-часового пребывания детей в ДОО, при организации 4-х разового питания;
- график выдачи пищи по группам составлен с таким расчётом, чтобы дети получали не слишком горячую, но и не уже остывшую пищу. Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, 18 вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60...+65°C; холодные закуски, салаты, напитки – не ниже +15°C;
- правильно организованный режим обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

### 3. Технологии приготовления блюд обеспечивают:

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- соблюдение правил приготовления пищи и различных способов их кулинарной обработки.

Настороженно дети относятся к незнакомым блюдам. Задача воспитателя – привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище, объясняя детям пользу блюда, подать его красиво оформленным.

Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Для того чтобы питание не было однообразным, необходимо знакомить родителей с ежедневным меню. Во время бесед с родителями подчеркивается целесообразность приучения ребенка к полезной для него пище.

### **Организация питьевого режима**

Вода принимает участие во всех обменных процессах живого организма. Благодаря растворению в ней многих химических веществ, вода подает к тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности вещества и уносит из клеток продукты обмена.

Вода вместе с растворенными в ней минеральными веществами обеспечивает постоянство внутренней среды организма. Она необходима для нормального течения обмена, поддержания температуры тела, процессов кроветворения, выделительной функции почек.

Потребность ребёнка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в больших количествах жидкости на 1 кг массы тела он нуждается.

Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья.

Питье рекомендуется давать детям вовремя и после возвращения с прогулки. При организации длительных экскурсий воспитатели обязательно должны взять с собой запас питья (кипяченую воду, несладкий чай) и стаканчики по числу детей.



Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13.

Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребёнка. При питьевом режиме используется кипяченая вода. Допускается использование кипяченной или бутилированной питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

## **Организация гигиенического режима**

### **Режим проветривания**

Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. В помещениях групповых и спальнях следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года.

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4 °С.

В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать.

В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема.

В теплое время года сон (дневной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

Значения температуры воздуха должны приниматься в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13.

Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене, на высоте (0,8-1,0 метра).

## **Организация здоровьесберегающей среды в ДОО**

Утренний фильтр детей в ДОО позволяет предотвратить распространение инфекций в детском саду.

Утренний фильтр проводится медицинским сотрудником: ребенку измеряется температура тела, проводится внешний осмотр кожи и зева, проводится беседа с родителями (законными представителями) о состоянии здоровья ребенка.

Качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребёнка позволяет предотвратить заболеваемость.

Выявленные больные дети и дети, или с подозрением на заболевание, в ДОО не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в изоляторе) до прихода родителей.

После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней), детей принимают в ДОО только при наличии справки участкового врача-педиатра с указанием диагноза, длительности заболевания, проведенного лечения, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными, а также рекомендаций по индивидуальному режиму ребенка - реконвалесцента на первые 10-14 дней.

### **Оптимизация режима дня**

Рациональный режим дня в ДОО предусматривает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течение суток и организацию всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма. Организация жизнедеятельности детей осуществляется с учетом физиологических позиций, т. е. способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать.

Организованная образовательная деятельность, вызывающая выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности. Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока, что объясняется адаптацией ребенка к режиму после двухдневного пребывания в домашних условиях. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик к пятнице.

В целях предупреждения утомления у воспитанников ДОО, увеличен двигательный компонент, организованная образовательная деятельность распределяется в течение недели с учетом динамики работоспособности. Данное направление осуществляется через использование следующих форм документальной организации педагогического процесса:

- режим дня;

- расписание ООД (разработаны в соответствии с требованиями, содержащимися в новых санитарно-эпидемиологических правилах и нормах для ДОУ с учётом равномерного распределения умственной и физической нагрузки);
- учебный план;
- циклограммы совместной деятельности;
- организация двигательного режима;
- перспективное и календарное планирование воспитательно-образовательной деятельности детей.

Организация жизнедеятельности детей в ДОО, осуществляется через комплексное использование фронтальных, групповых и индивидуальных форм организации воспитательно-образовательной работы.

Санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса и режима дня

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию.

В теплое время года непосредственно образовательную деятельность осуществляют на участке во время прогулки.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в 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 организованную образовательную деятельность, проводят физкультминутку.

Перерывы между периодами организованной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

### **Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников**

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

Реализации задач формирования культуры здорового и безопасного образа жизни проводятся ежемесячно, начиная с младшей группы.

Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников:

- Ребенок и его здоровье. Формировать у дошкольников ценности здорового образа жизни.

- Ребенок дома. Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности.
- Ребенок и природа. Развивать у дошкольников основы экологической культуры, навыки безопасного поведения на природе.
- Ребенок и дорога. Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения на дороге, улице, общественном транспорте.

### **Комплексная система медицинского обслуживания**

Медицинское обслуживание в дошкольном учреждении, осуществляется старшей медицинской сестрой и врачом которые состоят в штате ГБУЗ РМ «Детской поликлиники №1». Основной целью медико-педагогического сопровождения в ДОУ является создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей, через реализацию комплексной системы медико-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

#### **Направление работы:**

- медицинские осмотры детей при поступлении в учреждения с целью выявления больных, в т.ч. на педикулез;
- систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- работу по организации профилактических осмотров воспитанников и проведение профилактических прививок;
- распределение детей на медицинские группы для занятий физическим воспитанием;
- информирование руководителя учреждения, воспитателей, о состоянии здоровья детей, рекомендуемом режиме для детей с отклонениями в состоянии здоровья;
- выявление заболевших детей, своевременная изоляция, оказание первой медицинской помощи при возникновении несчастных случаев;
- сообщение в территориальные учреждения здравоохранения и центры Госсанэпиднадзора о случае инфекционных и паразитарных заболеваний среди воспитанников, и персонала учреждения в течение 2 часов после установления диагноза в установленном порядке;

- систематический контроль санитарного состояния и содержания территории и всех помещений, соблюдением правил личной гигиены воспитанниками и персоналом;
- организацию и проведение санитарно-противоэпидемических мероприятий;
- контроль пищеблока и питанием детей;
- ведение медицинской документации.

### **Работа с родителями**

Достижение положительных результатов в оздоровлении дошкольников возможно только при тесном сотрудничестве коллектива ДООУ и родителей.

Педагоги нашего дошкольного учреждения активно вовлекают родителей в активный образовательный процесс, чтобы полученные ими знания по физическому воспитанию детей воплощались и в семейных условиях. Основу этих знаний составляет предоставление широкой информации родителям о результатах медицинских осмотров и результатах обследования двигательной подготовленности детей, о важности проведения тех или иных гигиенических, педагогических и оздоровительных мероприятий, о значении режима дня и т. д. И если родители будут применять полученные знания на практике в семейных условиях, это позволит достичь систематичности в работе по здоровьесбережению и закрепить у детей положительные навыки и привычки в отношении к своему здоровью.

#### ***Задачи:***

1. Изучить особенности семьи, уровень культуры здоровья в ней.
2. Осуществлять психологическую поддержку семей в период адаптации детей к детскому саду.
3. Осуществлять психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам здоровьесбережения и психоэмоционального благополучия ребёнка.
4. Проводить консультативную работу с родителями по мере необходимости и по запросу.
5. Вовлекать родителей в воспитательно-образовательный процесс детского сада с использованием различных форм работы.

**Основу социального партнерства составляет модель взаимодействия детского сада и семьи, которая включает следующие компоненты:**

- Мотивационная готовность – осознанное отношение родителей, детей и педагогов к вопросам основ физической культуры;

- Физическая готовность – повышение уровня физической подготовленности детей, мотивация к активной двигательной деятельности;
- Педагогическая готовность – создание образовательного пространства «родители - дети - педагоги» на основе знаний закономерностей психофизического развития ребенка;
- Социальная готовность - создание атмосферы сотрудничества, взаимопонимания и доверия между родителями, детьми и педагогами.

Все эти компоненты взаимосвязаны и могут функционировать как единое целое. Таким образом, целенаправленная система социального партнерств детского сада и семьи позволит сформировать оптимальный двигательный режим, повысить уровень развития двигательных способностей дошкольников.

К вопросу организации взаимодействия с родителями необходим творческий неформальный подход педагогов. Важно помнить, что родителям необходимы не только теоретические знания, но и практические навыки.

Поэтому целесообразно использовать оптимальное сочетание форм сложившейся традиционной системы работы с родителями с нетрадиционными формами взаимодействия с семьей, которые основываются на совместной деятельности и обмене опытом, мыслями, чувствами, переживаниями.

**Принципами совместной работы ДООУ с семьей по воспитанию здорового ребенка являются:**

1. Единство требований. Взаимопонимание семьи и детского сада состоит при согласованности воспитательных целей и задач, позиций обеих сторон, выстроенных по принципу единства, уважения и требований к ребенку, распределения обязанностей и ответственности.

2. Гуманный подход к выстраиванию взаимоотношений семьи и ДООУ. Признание достоинства, свободы личности, терпимость к мнению другого: доброе, внимательное отношение всех участников взаимодействия.

3. Открытость. Новые социальные изменения в обществе требуют от воспитателя ДООУ открытости по отношению к семье воспитанника. Подобный подход будет действенным в том случае, если провозглашаемые ценности преобразуются в ценности, объединяющие социальный, интеллектуальный, культурный опыт всех, живущих в едином педагогическом пространстве: самих детей, членов их семей, воспитателей, специалистов ДООУ, социального окружения.

4. Индивидуальный подход к каждой семье. Все семьи отличаются друг от друга. Эти различия зависят от многих факторов: родительской и человеческой культуры, традиций семьи, социального положения, обязанностей,

здоровья членов семьи, ее состава, жилищных условий, внутрисемейных отношений и многого другого.

5. Эффективность форм взаимодействия ДООУ и семьи. Реалии современности требуют изменения привычной ситуации и выстраивания системы взаимодействия с родителями. Эффективность выбора форм зависит от умения выделить наиболее важные проблемы сторон, привлечь к ним внимание, искать приемлемый путь решения. Формы выбираются в соответствии с региональными, культурно-историческими, социально-экономическими, социально-психологическими условиями, интересами семьи, возможностями ДООУ и др.

6. Обратная связь. Партнерство родителей и педагогов предполагает хорошо налаженную обратную связь. Она необходима для того, чтобы изучить мнение родителей по разным вопросам воспитания, деятельности ДООУ.

### **Основные этапы работы с семьей**

**I этап** – подготовительный этап. Именно на этом этапе осуществляется своеобразное моделирование процесса сотрудничества дошкольного учреждения и семьи, и подготовка воспитателей к деловому и личностному взаимодействию с родителями. Для педагогов ежегодно проводятся коммуникативные тренинги и тренинги по взаимодействию с родителями.

**II этап** – мотивация родителей на будущее деловое сотрудничество. На этом этапе необходимо заинтересовать родителей той работой, которую предполагается с ними проводить.

**III этап** – формирование у родителей более полного образа своего ребенка и правильного его восприятия посредством сообщения им информации об особенностях ребенка, полученной воспитателем по результатам педагогической диагностики, а также в процессе общения с ним.

Осуществляется эта работа в индивидуальной форме во время утреннего приема и вечером, когда детей забирают домой.

**IV этап** – активное взаимодействие с родителями по вопросам здоровьесбережения.

На данном этапе планируется конкретное содержание работы с родителями и выбираются формы сотрудничества, специфичные для каждой возрастной группы (с учетом возможностей и индивидуальных особенностей каждого воспитателя). Реализовываться эта работа может двумя путями:

- фронтальная работа, когда перед всеми родителями ставятся общие задачи и применяются общие методы;
- индивидуальная работа с родителями и детьми.

### **Формы и методы работы с родителями:**

1. Психолого-педагогическое просвещение родителей через информационные стенды и газеты для родителей. Информирование родителей о состоянии и перспективах отдельных групп и ДООУ в целом осуществляется на общих и групповых родительских собраниях и групповых консультациях.

2. Большую помощь оказывают родителям специалисты и медработники в системе консультационной работы, особенно в период адаптации детей к условиям детского сада и при наличии у некоторых из них каких-либо проблем с физическим, психическим, интеллектуальным или социальным здоровьем.

3. Включению родителей в воспитательно-образовательный процесс способствуют дни открытых дверей, привлечение родителей к проведению отдельных занятий, соревнований, праздников, развлечений, демонстрации личностных достижений воспитанников и др.

### **Система методической работы по повышению компетентности педагогов.**

В нашем детском саду система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей.

Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Одним из видов деятельности мы рассматриваем проведение педагогических советов и консультаций для педагогов, на которых воспитатели и специалисты имеют возможность не только узнать о деятельности коллег, но и систематизировать знания, осмыслить собственные подходы к работе.

Ежегодно одно из педагогических совещаний посвящается состоянию физкультурно-оздоровительной работе в детском саду, проходят смотр-конкурсы на лучшее оформление физкультурных уголков в группах.

С 2020 г. наш детский сад участвует в инновационной деятельности, направленной на создание системы здоровьесбережения, тема которой «Использование инновационных технологий в процессе формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста».

#### **Кадровое обеспечение**

##### **Заведующая ДООУ:**

- общее руководство по внедрению программы «Здоровье»;
- анализ реализации программы;
- контроль соблюдения охраны жизни и здоровья детей.



### **Старший воспитатель:**

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровье»;
- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом);
- контроль реализации программы «Здоровье».

### **Врач и старшая медицинская сестра:**

- утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление индивидуального плана реабилитации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- оздоровительная профилактическая деятельность.

### **Инструктор по физкультуре:**

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- физкультурные занятия, спортивные праздники, досуги;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами);
- проведение профилактических мероприятий.

### **Воспитатели:**

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная, пальчиковая гимнастика.

### **Завхоз:**

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОО;
- создание материально-технических условий;
- контроль выполнения младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Здоровье».

### **Повар:**

- контроль соблюдения технологии по приготовлению блюд рационального питания.

**Помощник воспитателя:**

- соблюдение санитарно – охранительного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Планируемые результаты:**

- Пополнение научно-методического обеспечения здоровьесберегающими технологиями;
- Расширение и пополнение развивающей предметной среды обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям;
- Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников;
- Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни;
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка;
- Повышение профессиональной компетентности педагогов;
- Активизация участия родителей и окружающего социума в оздоровительно-воспитательной работе с детьми;
- Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка и приобщению к культуре здорового образа жизни.

## Программно-методическое обеспечение

1. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений / Аксенова З.Ф. – ТЦ Сфера, 2003. – 64 с.
2. Анисимова Т. Г. Спортивные мероприятия для детей 5-7 лет с использованием мордовского фольклора: Учебно-методическое пособие / Сост.: Т.Г. Анисимова; Под ред. Р.А. Ереминой; МО РМ, МРИО. – Саранск, 2008. – 136 с.
3. Арчер К., Сирадж И. Повышение уровня физического развития детей в возрасте от 2 до 6 лет за счет двигательной активности. – Мозайка-Синтез, 2019. – 64 с.
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – Мозайка-Синтез, 2019. – 48 с.
5. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / авт.-сост. Л.Н Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова. – Волгоград : Учитель, 2013. – 141 с.
6. Красикова И. С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушения осанки, сколиозов и плоскостопия / И. С. Красикова. – СПб: «Издательство Корона.Век», 2013. – 320 с.
7. Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие / В. Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. - М.: 2000. – 145с.
8. Мустафина Т. В. Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет. – ТЦ Сфера, 2020. – 112 с.
9. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозайка-Синтез, 2019. – 40 с.
10. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозайка-Синтез, 2019. – 40 с.
11. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозайка-Синтез, 2020. – 48 с.
12. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозайка-Синтез, 2020. – 48 с.

13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет / Л.И. Пензулаева. – М. : МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 112 с.
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет / Л.И. Пензулаева. – М. : МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 160 с.
15. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. – М. : МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М. : МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 160 с.
17. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. – Мозаика-Синтез, 2020. – 168 с.
18. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Для занятий с детьми 2-3 лет. Комплексы упражнений. – Мозаика-Синтез, 2020. – 64 с.
19. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Для занятий с детьми 3-4 лет. Комплексы упражнений. – Мозаика-Синтез, 2020. – 48 с.
20. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Комплексы упражнений. – Мозаика-Синтез, 2020. – 48 с.
21. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет. Комплексы упражнений. – Мозаика-Синтез, 2020. – 48 с.
22. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет. Комплексы упражнений. – Мозаика-Синтез, 2020. – 48 с.