

**Основные**

**законодательные и нормативные документы**

**по физической культуре детей дошкольного возраста**

1. Конвенция о правах ребенка
2. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012 г.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80 –ФЗ от 29.04.1999 г.
6. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» №124 - ФЗ от 24.07.1998 г.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. №26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
8. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования /Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова, и др.. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство-пресс», 2014

Рассмотрено и одобрено на заседании Утверждено:

педагогического совета №6 заведующая МДОУ

« 28» августа 2020г. «Детский сад №1»

Председатель педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_/А. Г. Дрондина

К. А. Нагорнова«31» августа 2020г.

**Положение**

**об оздоровительной группе для часто и длительно болеющих детей**

1. Общие положения
   1. Настоящее положение направлено на реализацию Конвенции о правах ребенка и Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации»№273 – ФЗ от 29.12.2012 г.
   2. Положение призвано регулировать деятельность оздоровительной группы для часто и длительно болеющих детей (далее – группа ЧБД)
   3. Группа создается с целью организации наиболее эффективного оздоровления, лечения и оказания помощи родителям в воспитании ослабленных и часто болеющих детей.
   4. Группа комплектуется из числа ЧБД, посещающих все ДОУ города со сниженной резистенстностью.
2. Порядок работы группы
   1. Предварительный отбор детей в группу осуществляется в течение года педиатрами ДОУ. На основе поданных списков и заключений о состоянии здоровья детей городская медицинская комиссия в составе заведующей школьно – дошкольным отделом детской поликлиники и педиатров других ДОУ составляет итоговый протокол с указанием фамилии и имени, даты рождения и количества детей для зачисления в группу ЧБД.
   2. На основе данного протокола и согласия родителей специалистами Управления образования выписывают путевки для зачисления в оздоровительную группу ЧБД. Наполняемость группы не более 15 человек.
   3. Длительность пребывания детей в группе ЧБД – 1 год, По истечении данного срока дети по желанию родителей могут возвратиться в ДОУ, направившее их.
   4. Группа ЧБД открывается по приказу руководителя ДОУ с указанием режима работы, количества детей в соответствии с родительским договором.
   5. Контроль и руководство организацией оздоровительных процедур в группе осуществляет врач – педиатр ДОУ.
   6. Для детей группы устанавливается гибкий щадящий режим дня, что определяется договором с родителями индивидуально.
   7. По окончании срока оздоровления, в мае, проводится заседание медицинской комиссии в прежнем составе, где анализируются итоги лечебно – профилактической работы с детьми и состояние их здоровья. Детям, нуждающимся в дальнейшем оздоровлении, предлагаются профилактические мероприятия в индивидуальном порядке.
   8. Группа ЧБД оснащается необходимым мягким и жёстким инвентарем, наглядными пособиями, игрушками, спортивным и другим оборудованием.
   9. Питание детей в оздоровительной группе ЧБД осуществляется по нормам с учетом индивидуальных особенностей.
3. Основные задачи:
   1. Лечение и профилактика основного заболевания.
   2. Повышение иммунитета специфическими и неспецифическими методами.
   3. Коррекция питания (индивидуальный подбор (соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе).
   4. Коррекция двигательной активности.
   5. Оказание психотерапевтической помощи родителям, обучение их приемам и методам коррекции физического здоровья с целью повышения их роли в профилактической работе по оздоровлению своих детей.
   6. Интеллектуальное и личностное развитие детей с учетом индивидуальных способностей.
4. Штаты и руководство.
   1. Общее руководство группой осуществляется заведующей ДОУ.
   2. Для работы в группе ЧБД рекомендуется: воспитатель – 2 ставки, помощник воспитателя – 1 ставка.
5. Организация образовательного процесса
   1. Основная организационная форма обучения – индивидуальные, подгрупповые занятия.
   2. Образовательный процесс в группе ЧБД включает гибкое содержание и педагогические технологии, обеспечивающие индивидуальное, личностно – ориентированное развитие ребенка и выполнение федерального государственного образовательного стандарта.
   3. Организация воспитательной работы предусматривает создание условий для развития различных видов деятельности с учетом потребности детей и возможностей ДОУ.
6. Документация.
   1. Журнал учета посещаемости детей в группе ЧБД.
   2. Перспективный план оздоровления (групповой и индивидуальный).
   3. Перспективный и ежедневный план учебно – воспитательной работы.
7. Финансирование.
   1. Родительская плата за содержание детей в данной группе взимается в установленном порядке.

**Информационная справка**

МДОУ «Детский сад №1» функционирует с 25.12.1983. Рассчитан на 240 мест.

**Место нахождения:** Республики Мордовия, г.Саранск, ул. Рабоая, д.7

**Почтовый Индекс:** 430009, тел. 39-39-65

**Адрес электронной почты:**detsk.1@yandex.ru

**Учредитель:** Администрация г.Саранска в лице УО.

**Адрес учредителя:** г.Саранск, Советская, д.33.

**Адрес лица учредителя:** г.Саранск, ул. Б.Хмельницкого, д.57.

**Лицензия**: №3793 от 3 июня 2016

**Условия вида деятельности** соответствуют государственным требованиям РФ в области образования.

**В МДОУ функционирует 6 групп**:

I младшая - 2

II младшая – 1

Средняя – 1

Старшая – 1

Подготовительная к школе группа – 1

**МДОУ имеет кабинеты:** заведующей, медицинский, методический. Кабинеты оснащены всем необходимым.

В МДОУ функционирует один зал – музыкальный.

**Наполняемость** на начало учебного года составляет 145 детей.

**Кадры** укомплектованы полностью.

**Программа «Здоровье»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Главные аспекты формирования основ физической культуры** | **Условия и средства реализации программы** |
| Общие задачи:   1. Воспитание жизнерадостности, доброты, веры в себя, уважение к людям, чувства полноты жизни, стремление к здоровью, красоте. 2. Формирование здоровья (соматического, физиологического, нравственного) 3. Организация увлекательной эмоционально – двигательной (игровой) деятельности средствами психогигиены, психопрофилактики, психокоррекции. 4. Развивать способность воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту человеческого тела, его движений.   Задачи в старшей группе:   1. Формирование способностей и самоорганизация свободной и разнообразной двигательно – игровой деятельности по интересам, симпатиям, личным планам. 2. Развитие естественной изящности, красивой осанки и походки, выразительности движений. 3. Воспитание первичного умения саморегуляции на уровне слов и понятий, развитие самоощущения и самопонимания.   Задачи в подготовительной группе:   1. Формирование физического и духовного образа «я». 2. Формирование представлений о телесной красоте, пластической свободе, умения контролировать свои движения и стремление к их совершенству. 3. Совершенствование навыков автогенной регуляции на уровне волевой установки внутреннего плана, обучение правильному дыханию, массажу, гигиеническим процедурам. | 1. Комфортный режим, свободный, альтернативный выбор детьми вида двигательной деятельности, действий и движений по ее осуществлению, оборудованию, места проведения. 2. Разновидность ходьбы и бега. 3. Строевые упражнения. 4. Элементы художественной и ритмической гимнастики. 5. Игровые упражнения. 6. Подвижные игры. 7. Музыкально – ритмические движения. 8. Упражнения с использованием различных видов предметов и снарядов. 9. Музыкальное сопровождение. 10. Музыкальные игры и хороводы. 11. Массаж рук, лица, стоп. 12. Гигиенические процедуры. 13. Полоскание рта. 14. Лазание и ходьба по гимнастической стенке, доске. 15. Психогимнастическое развитие коммуникативных способностей, воли, психических процессов. |

Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребенка. Оно зависит от таких факторов, как здоровье родителей – наследственность, от экологии, условий жизни, воспитание ребенка в семье.

Значимыми факторами являются: система воспитания и обучения, включая физическое воспитание. Охрану психического здоровья, а также организацию медицинского помощи.

Задачи укрепления здоровья и формирования предпосылок здорового образа жизни включают:

- организацию рационального режима дня, обеспечение суточной продолжительности сна в соответствии с возрастными потребностями;

- создание условий для оптимального двигательного режима;

- осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;

- полноценное питание;

- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;

- создание атмосферы психологического комфорта;

- обеспечение безопасности детей.

Успешная работа по физическому воспитанию в МДОУ строится в тесном сотрудничестве с ГБУЗ «Детской поликлиникой №1» ( наблюдение за состоянием здоровья и консультации осуществляет врач – педиатр, врачи – специалисты ежегодно проводят диспансеризацию).

Продиагностировав здоровье детей, проанализировав заболеваемость, МДОУ «Детский сад №1» определил в своей работе следующие направления:

1. Создание комплексной системы физкультурно – оздоровительной работы с детьми;
2. Профилактика и коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей;
3. Оптимизация двигательного режима;
4. Оздоровление детей, часто болеющих респираторными заболеваниями.

**ЦЕЛЬ**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Овладение навыками самооздоровления.
3. Снижение уровня заболеваемости.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ**

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

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ**.

**Профилактическое:**

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно – гигиенического режима.
3. Проведение обследований и выявление патологий.
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики.
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное:

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ .
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных, субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3. Изучение передового педагогического и медицинского опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, сотрудников.

Лечебное:

1. Коррекция отдельных отклонений в физическом развитии.
2. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

**ТЕХНИЧЕСКОЕ И КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Приобретение необходимого оборудования.

- спортивного (обручи, малые тренажеры)

заведующая

завхоз

1. Осуществление ремонта

- медицинского кабинета

- прачечного комплекса

- коридора

- групп

заведующая

завхоз

1. Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования)

ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГО-

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно – психическим развитием детей.

Администрация

1. Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик

Старший воспитатель

1. Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления:

- лечебные игры Галанова

- театр физического развития и оздоровления Н. Ефименко

- спецзакливание А. Уманской

Заведующая

Старший воспитатель

1. Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам.

Старший воспитатель

1. Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение каникул, гибкий график занятий)

Старший воспитатель

1. Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей.

Воспитатели

1. Продолжение работы по совершенствованию предметно – развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей.

Воспитатели

1. Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья (проведение лектория врачом – педиатром ГБУЗ «Детская поликлиника №4», оказание консультативной помощи)

Воспитатели

1. Налаживание тесного контакта с медико – психологическими и социальными службами города.

Старший воспитатель

1. Участие в научно – практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.

Старший воспитатель

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Ответственные** | **Сроки** |
| **1.Создание условий** | | | |
| 1.1. | Подбор мебели согласно ростовым показателям | ст. медсестра | сентябрь |
| 1.2. | Дооборудование физкультурного зала (приобретение спортивных модулей, мячей) | инструктор по физич. культуре | ноябрь |
| 1.3. | Проведение занятий по физической культуре по группам | инструктор по физич. культуре | постоянно |
| 1.4. | Проведение занятий по физической культуре различной формы (традиционные, игровые, сюжетные, оздоровительные, занятия по развитию творческого мышления в двигательной деятельности, занятия с учетом пола ребенка, тренирующие занятия) | инструктор по физич. культуре | постоянно |
| 1. **Работа с кадрами** | | | |
| 2.1. | «Роль образовательного учреждения в сохранении физического здоровья детей и формировании культуры здоровьесбережения». | ст. воспитатель | февраль |
| 2.2. | Консультация:  - «Как обеспечить эмоциональное благополучие ребенка»  - «Воспитывайте в детях уверенность в себе»  - «Совершенствование основных видов движений в повседневной жизни»  - «Возрастные кризисы развития и условия, способствующие их благополучному разрешению» | ст. воспитатель | ноябрь  декабрь  январь  март |
| 2.3. | Встреча с воспитателями за «круглым столом» на тему «Эмоции и здоровье» | ст. воспитатель | май |
| 1. **Содержание программы** | | | |
| 3.1. | Создание двигательного режима | инструктор по физич. культуре,  воспитатели | постоянно |
| 3.2. | Создание оздоровительного режима | инструктор по физич. культуре,  воспитатели | постоянно |
| 3.3. | Диагностика состояния здоровья детей | инструктор по физич. культуре,  врач,  медсестра | сентябрь – октябрь |
| 3.4. | Создание комплексной системы физкультурно – оздоровительной работы | инструктор по физич. культуре,  врач,  медсестра | постоянно |
| 1. **Направление в работе** | | | |
| 4.1. | Закаливающие мероприятия - традиционные формы: проветривание, прогулки на свежем воздухе, прием детей на улице, физкультурные занятия, праздники, соревнования | инструктор по физич. культуре,  врач,  медсестра | постоянно |
| 4.2 | Рациональная организация двигательной активности детей и соблюдение теплового режима (одежда), умывание прохладной водой, полоскание рта, контрастные воздушные ванны, ультафиолетовое облучение помещений) | инструктор по физич. культуре,  врач,  медсестра | постоянно |
| 4.3. | Проведение гимнастики после сна, использование музыкального сопровождения для засыпания и пробуждения детей | инструктор по физич. культуре,  воспитатели | постоянно |
| 4.4. | Проведение «Дней здоровья» | инструктор по физич. культуре,  воспитатели | один раз в квартал |
| 1. **Работа со здоровыми детьми** | | | |
| 5.1. | Диагностика состояния здоровья детей | врач | сентябрь |
| 5.2. | Закаливающие мероприятия (проветривание, прогулки, прием детей на воздухе, физкультурные занятия) | инструктор по физич. культуре,  воспитатели,  медсестра | постоянно |
| 5.3. | Рациональная организация двигательной активности детей и соблюдение теплового режима | воспитатели | постоянно |
| 5.4. | Профилактические мероприятия по предупреждению гриппа | врач,  медсестра | планово |
| 1. **Работа с родителями** | | | |
| 6.1. | Консультации по проблемам оптимизации двигательного режима дома и профилактика ортопедических нарушений | инструктор по физич. культуре,  врач,  медсестра | ежемесячно |
| 6.2. | Создание библиотеки по пропаганде здорового образа жизни | инструктор по физич. культуре | постоянно |
| 6.3. | Проведение дня открытых дверей для родителей | Инструктор по физич. культуре | февраль |
| 1. **Участие МДОУ «Детский сад №1» в городских мероприятиях** | | | |
| 7.1. | Участие в спортивных мероприятиях | инструктор по физич. культуре | по плану |

Утверждаю

Заведующая

МДОУ «Детский сад №1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. Г. Дрондина

**Режим организации жизни детей в муниципальном дошкольномобразовательном учреждении**

**«Детский сад №1»**

**на холодный период года**

В соответствии с требованиями СанПин от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | С 2-3 лет | С 3-4 лет | С 4-5 лет | С 5-6 лет | С 6-7 лет | |
| **Дома** | | | | | | |
| Подъём, утренний туалет | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | |
| **В детском саду** | | | | | | |
| Приём, осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика | 7.00 –8.10 | 7.00 –8.20 | 7.00 –8.25 | 7.00 –8.30 | | 7.00 –8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.10-8.40 | 8.20-8.50 | 8.25-8.50 | 8.30-8.50 | | 8.30-8.50 |
| Игры, подготовка к занятиям | 8.40-9.00 | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 | | 8.50-9.00 |
| Занятия: 1-ое  2-ое  3-ье | 9.00-9.08 | 9.00-9.15  9.25 –9.40 | 9.00-9.20  9.30-9.50 | 9.00-9.25  9.35-10.00 | | 9.00-9.30  9.40-10.10  10.20-10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.30-11.00 | 9.40-11.15 | 9.50-11.50 | 10.00-12.10 | | 10.50-12.20 |
| Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры | 11.00-11.20 | 11.15-11.30 | 11.50-12.00 | 12.10-12.20 | | 12.20-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.20-12.00 | 11.30-12.10 | 12.00-12.30 | 12.20-12.50 | | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.00-15.00 | 12.10-15.00 | 12.315.00 | 12.50-15.00 | | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем, игры, водные и закаливающие процедуры | 15.00-15.30 | 15.00-15.25 | 15.00-15.25 | 15.00-15.25 | | 15.00-15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 | 15.25-15.50 | 15.25-15.50 | 15.25-15.50 | | 15.25-15.50 |
| Подготовка к занятию  Занятия: 1-ое  2-ое | 16.00-16.08  16.18-16.26 |  |  | 15.50-16.15  16.25-16.50 | |  |
| Дополнительное образование |  | 15.50-16.05 | 15.50-16.10 | 15.50-16.15 | | 15.50-16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.26-16.45 | 16.05-16.30 | 16.10-17.00 | 16.15-17.05 | | 16.20-17.15 |
| Возвращение с прогулки | 16.45-17.00 | 16.30-17.05 | 17.00-17.10 | 17.05-17.15 | | 17.15-17.25 |
| Подготовка к ужину, ужин | 17.00-17.30 | 17.05-17.35 | 17.10-17.40 | 17.15-17.40 | | 17.25-17.50 |
| Игры, уход детей домой | 17.30-19.00 | 17.35-19.00 | 17.40-19.00 | 17.40-19.00 | | 17.50-19.00 |
| **Дома** | | | | | | |
| Прогулка | 19.00-19.50 | 19.00-20.00 | 19.00-20.10 | 19.00-20.15 | | 19.00-20.15 |
| Спокойные игры, гигиенические процедуры | 19.50-20.20 | 20.00-20.30 | 20.10-20.40 | 20.15-20.45 | | 20.15-20.45 |
| Подготовка ко сну, ночной сон | 20.20-6.30 (7.30) | 20.30-6.30 (7.30) | 20.40-6.30 (7.30) | 20.45-6.30 (7.30) | | 20.45-6.30 (7.30) |

**ПЛАН РАБОТЫ ПО ИСПОЛНЕНИЮ**

**САНИТАРНОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Дата** | **Ответственный** |
| 1 | Контроль за качеством поступающих продуктов и их транспортировкой | постоянно | завхоз,  ст. медсестра |
| 2 | Контроль за условиями хранения продуктов и соблюдением сроков реализации | постоянно | завхоз,  ст. медсестра |
| 3 | Контроль за технологией приготовления пищи и качеством готовых блюд | постоянно | ст. медсестра  шеф-повар |
| 4 | Контроль за работой пищеблока и организацией обработки посуды | постоянно | ст. медсестра  заведующая |
| 5 | Контроль за соблюдением правил личной гигиены сотрудниками пищеблока | постоянно | ст. медсестра  заведующая |
| 6 | Контроль за естественными и искусственным освещением | постоянно | завхоз |
| 7 | Контроль за доброкачественностью пищевой воды и организацией питьевого режима | постоянно | завхоз,  ст. медсестра |
| 8 | Контроль за соответствием мебели ростовым данным и возрастным особенностям детей | постоянно | ст. медсестра  воспитатели |
| 9 | Контроль за санитарным содержанием групповых помещений, участков | постоянно | ст. медсестра  воспитатели  помощники воспитателей |

**ПЛАН РАБОТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Периодичность выполнения** | **Ответственные** | **Сроки** |
| 1. **Оптимизация режима** | | | | |
| 1.1. | Организация жизни детей в адаптационный период | ежедневно | воспитатели  врач | в течение года |
| 1.2. | Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | ежедневно | врач | в течение года |
| 1. **Организация двигательного режима** | | | | |
| 2.1. | НООД по физической культуре | 3 раза в неделю | инструктор по физич. культуре  воспитатели | в течение года |
| 2.2. | Гимнастика после дневного сна | ежедневно | воспитатели | в течение года |
| 2.3. | Прогулка с включением подвижных игровых упражнений | ежедневно | воспитатели | в течение года |
| 2.4. | Музыкально – ритмические занятия | 2 раза в неделю | муз.руководитель  воспитатели | в течение года |
| 2.5. | Спортивный досуг | 1 раз в месяц | инструктор по физич. культуре  воспитатели | в течение года |
| 2.6. | Гимнастика глаз | Во время занятий на физкультминутках | воспитатели | в течение года |
| 2.7. | Пальчиковая гимнастика | 3-4 раза в день | воспитатели | в течение года |
| 1. **Охрана психического здоровья** | | | | |
| 3.1. | Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы | Ежедневно,  Несколько раз в день | воспитатели | в течение года |
| 1. **Профилактика заболеваемости** | | | | |
| 4.1. | Дыхательная гимнастика в игровой форме | 3 раза в день (во время утренней зарядки, на прогулке, после сна) | воспитатели | в течение года |

#### Организация двигательного режима

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Поготов. к школе группа** |
| Утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физминутка во время занятия | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет занятий по физкультуре или муз) | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Индивид.работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Физкультурные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Музыкальные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 20мин 1 раз/мес | 30 мин 1 раз/мес | 30 мин 1 раз/мес | 40-50 мин 1 раз/мес |
| Спортивные праздники | 20 мин 2 раза/год | 40 мин 2/год | 60-90 мин 2/год | 60-90 мин 2/год |
| День здоровья | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| Подвижные игры во 2 половине дня | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Прогулки, походы |  |  | 1 час 1 раз/квартал | 1,5 часа 1 раз/квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

**Система профилактической**

**и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

***Профилактика***

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:

* Сон без маек
* Ходьба босиком
* Обширное умывание
* Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)

8. Оптимальный двигательный режим

***Коррекция***

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

*Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ*

1. Оксолиновая мазь
2. Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

* Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
* Рациональную неперегревающую одежду детей
* Соблюдение режима прогулок  во все времена года
* Занятия утренней гимнастикой и физкультурой

**Закаливание носоглотки чесночным раствором**

***Цель:*** профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

***Приготовление:***

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

***Методические рекомендации:***

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократа), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

**Комплекс оздоровительных мероприятий**

**по возрастным группам**

***1 младшая группа***

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.00
4. Оптимальный двигательный режим
5. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Сон без маек и подушек
8. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
9. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

***2  младшая группа***

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. «Чесночные» киндеры
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.00
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кровати
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
12. Закаливание: рижский метод закаливания
13. Элементы обширного умывания

***Средняя группа***

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.00
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Закаливание: рижский метод
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

***Старший дошкольный возраст***

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Закаливание: рижский метод
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
14. **Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями**
15. 1 этап – ознакомительный
16. Сбор информации *(собеседование, анкетирование, наблюдение)*
17. Выделения групп риска *(по результатам исследования)*
18. 2 этап - профилактический
19. Наглядная агитация *(стенды, памятки)*
20. Встречи со специалистами
21. 3 этап-работа с группой риска
22. Выявление проблемы *(беседы, наблюдения, тесты, опросы)*
23. Коррекция родительских установок *(тренинги, беседы)*
24. 4этап - индивидуальная работа
25. Выявление, знакомство с опытом семейного воспитания
26. Консультативная индивидуальная помощь
27. 5 этап - рефлексивный
28. Выявление изменений родительских установок в группе риска *(беседы, наблюдения)*
29. Дополнительное обсуждение отдельных вопросов *(с привлечением специалистов)*
30. 6 этап - интегративный
31. Совместные мероприятия
32. Дискуссии *(совместное обсуждение проблем)*
33. 7 этап - перспективный
34. Совместное обсуждение планов на будущее

## Организационно-методическое и психолого-педагогическое

**обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей | Заведующий ДОУ, старший воспитатель, медсестра |
| 2 | Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс | Старший воспитатель |
| 3 | Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления   1. игры-драматизации с медитацией 2. релаксационные комплексы 3. лечебно-оздоровительные игры 4. босохождение | Старший воспитатель, специалисты ДОУ |
| 4 | Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей | Старший воспитатель |
| 5 | Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей | Воспитатели ДОУ |
| 6 | Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий) | Старший воспитатель |
| 7 | Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ | Воспитатели ДОУ |
| 8 | Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.) | Старший воспитатель, специалисты ДОУ |
| 9 | Налаживание тесного контакта с медико-психологической службой поселка, поликлиникой, психологическим центром реабилитации и коррекции «Золотой ключик» | Старший воспитатель |
| 10 | Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей | Заведующий ДОУ, старший воспитатель, медсестра |

**КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Оздоровительные мероприятия** | **1 младшая группа** | **2 младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая**  **группа** | **Подготовительная группа** |
| 1 | Утренний прием детей на воздухе (в теплое время года) | \* | \* | \* | \* | \* |
| 2 | Утренняя гимнастика | \* | \* | \* | \* | \* |
| 3 | Гимнастика на свежем воздухе (в летний период) | \* | \* | \* | \* | \* |
| 4 | Гимнастика после сна | \* | \* | \* | \* | \* |
| 5 | Контрастное воздушное закаливание | \* | \* | \* | \* | \* |
| 6 | Дыхательная гимнастика | \* | \* | \* | \* | \* |
| 7 | Ребристая доска | \* | \* | \* | \* | \* |
| 8 | Обливание рук до локтя | \* | \* | \* | \* | \* |
| 9 | Умывание прохладной водой | \* | \* | \* | \* | \* |
| 10 | Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры | \* | \* | \* | \* | \* |
| 11 | Прогулка 2 раза в день | \* | \* | \* | \* | \* |
| 12 | Коррекционная гимнастика (профилактика плоскостопия, нарушения осанки) | \* | \* | \* | \* | \* |
| 13 | Организация калорийного питания | \* | \* | \* | \* | \* |
| 14 | Соблюдение воздушного режима | \* | \* | \* | \* | \* |
| 15 | Проветривание помещений | \* | \* | \* | \* | \* |
| 16 | Световой режим | \* | \* | \* | \* | \* |
| 17 | Маркировка мебели | \* | \* | \* | \* | \* |

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы и методы** | **Содержание** | **Контингент детей** |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период)  - гибкий режим  - организация микроклимата и стиля жизни группы | все группы |
| 2 | Физические упражнения | - утренняя гимнастика  - физкультурно – оздоровительные мероприятия  - подвижные и динамичные игры  - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)  - спортивные игры | все группы  Ср., ст. |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | - умывание  - мытье рук  - игра с водой  - обеспечение чистоты среды | все группы |
| 4 | Свето – воздушные ванны | - проветривание помещений  - сон при открытых фрамугах  - прогулки на свежем воздухе  - обеспечение температурного режима и чистого воздуха | все группы |
| 5 | Активный отдых | - развлечения  - праздники  - игры-забавы  - дни здоровья | все группы |
| 6 | Диетотерапия | - рациональное питание  - индивидуальное меню (аллергия) | все группы |
| 7 | Свето – и цветотерапии | - обеспечение светового режима  - цветовое и световое сопровождение среды и воспитательно – образовательного процесса | все группы |
| 8 | Музтепапия | - музыкальное сопровождение режимных моментов  - музыкальное оформление НООД | все группы |
| 9 | Аутотренинг и психогимнастика | - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы  - игры на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний  - коррекция поведения | все группы |
| 10 | Спецзакаливание | - дыхательная гимнастика  - босоногохождение  - обширное умывание | все группы  ср., ст. |
| 11 | Пропаганда ЗОЖ | - курс лекций и бесед | Ср., ст. гр. |