

Рассмотрена по педагогическом совете
Протокол №1 от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующей МБДОУ
«Большеберезниковский детский сад
«Теремок»  Е.В.Беськаева
Приказ № 93 от 26.08.2022



ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕ

на период 2022-2027 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка к программе «Здоровье» | 3 |
| 2. Паспорт программы | 6 |
| 3. Проблемно-ориентированный анализ | 10 |
| 4. Концепция ДОУ | 12 |
| 5. Основные направления программы..... | 14 |
| 6. Комплексная диагностика..... | 19 |
| 7. Двигательный режим... .. | 24 |
| 8. План реализации программы «Здоровье» | 26 |
| 9. Модель улучшения здоровья детей | 28 |
| 10. Список литературы..... | 32 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ».

Программа «Здоровье» МБДОУ «Большеберезниковский детский сад «Теремок» является нормативным документом, регламентирующим процесс перевода ДОУ из фактического состояния на качественно новый уровень развития. Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273-ФЗ. Данная программа рассчитана на совершенствование системы физического развития ребенка дошкольного возраста.

В программе представлены основные разделы по совершенствованию деятельности учреждения в перспективе развития на 2022 – 2022 годы, проблемно-ориентированный анализ исходной ситуации, концептуальные основы деятельности учреждения в инновационном режиме, организации воспитательно-образовательного коррекционно-развивающего пространства в ДОУ.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Дошкольное образовательное учреждение призвано создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровьезберегающая и здоровье укрепляющая ориентация.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием. К современным тенденциям в области состояния здоровья детей дошкольного возраста относится следующее: - феномен децелерации, то есть снижение темпов физического развития; - феномен профологического синдрома, при котором отмечается дисгармоничность и диспропорциональность;

- феминизация, при которой стираются гендерные различия;
- психосоматическая астенизация.

Эти дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в учении и освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации.

Сложившееся в последние годы положение в практике общеобразовательных учреждений, требует внимания к проблеме детей с трудностями в обучении, охране их соматического и психического здоровья, поиску дифференцированных форм организаций обучения и воспитания, обеспечивающих полноценное образование и развитие личности.

Данный проблемный анализ позволяет сделать вывод об актуализации создания единого образовательного пространства, обеспечивающее разностороннее и целостное развитие ребенка.

ПРОГНОСТИЧНОСТЬ

Данная программа позволит педагогам, работая в инновационном режиме, перейти на качественно новый уровень развития: совершенствовать воспитательно-образовательное коррекционно-развивающее пространство ДОУ.

РЕАЛИСТИЧНОСТЬ

В программе определены конкретные цели, задачи, содержание, образ желаемого будущего, технология их достижения с учетом условий ДОУ.

ЦЕЛОСТНОСТЬ

Целостность программы заключается в комплексном дидактическом характере воздействия педагога и интеграции реализуемых целей.

КОНТРОЛИРУЕМОСТЬ

На всех этапах реализации программы развития определены промежуточные и конечные цели (целевые индикаторы), направленные на результат, определен продукт деятельности.

ОПТИМАЛЬНОСТЬ

Технология достижения поставленных цели и задач позволяет получить максимально полезный результат в определенный программой сроки.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

Программа является коллективным делом педагогов ДОУ, в ней отражены коллективный поиск новых идей, способы решения выявленных проблем, изучение опыта педагогов ДОУ.

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Основания для разработки программы:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Концепция дошкольного воспитания;
- Устав МБДОУ.

Заказчик

Учредитель, коллектив ДОУ, родители воспитанников.

Цель программы и задачи

Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

Сроки реализации программы

Подготовительный этап (мотивационно-целевой) - 2022 - 2023 гг.

- Проблемно-целевой анализ ситуации ДОУ.
- Обеспечение мотивационной готовности педагогов;
- Систематизация и обобщение внутреннего опыта деятельности ДОУ, создание интегрированной модели взаимодействия всех специалистов воспитательно-образовательного пространства;
- Установление сотрудничества с внешними социальными институтами (ГБУЗ РМ “Комсомольская межрайонная больница” поликлиническое отделение с. Большие Березники Республика Мордовия)
- Повышение квалификации педагогов и педагогического мастерства через консультативную поддержку, семинары, активизация процесса самообразования педагогов.

Организационно-практический этап - 2023 - 2025 гг.

- Овладение здоровьесберегающими технологиями педагогами ДОУ;
- научно-методическое обеспечение качественно нового уровня воспитательно-образовательного пространства в рамках новой модели учреждения;
- разработка новых форм взаимодействия ДОУ и семьи;
- создание инновационной модели психолого-педагогической службы в ДОУ.

Заключительный этап (оценочно-рефлексивный) - 2026 - 2027 гг.

- Рефлексия деятельности;
- Систематизация опыта работы ДОУ;
- Определение дальнейших перспектив развития ДОУ.

Ожидаемые результаты.

Ребенок

- снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка;
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;
- повышение уровня валеологических знаний.

Педагог

- повышение профессиональной компетентности педагогов в условиях инновационного ДОУ;
- обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, коррекционно-развивающего направления;
- реализация социального заказа родителей.

Родители

- определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного пространства.

Социум

- организация психолого-педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;
- организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения микрорайона.

Материально-техническая база

- Создание и оснащение физио кабинета медицинским оборудованием;
- Обновление игрового и спортивного оборудования, детской мебели, техническое оснащение, приобретение стационарного оборудования.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников;
- Разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления детей, в детском саду исходя из особенностей их психофизического развития, направленных на сохранение здоровья, оздоровление детей и обучение их здоровому образу жизни;
- Разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- I. Валеологическое образование детей.
- II. Комплексная диагностика.
- III. Физкультурно-оздоровительная работа.
- IV. Коррекционная работа.
- V. Консультативно-информационная работа.
- VI. Материальное обеспечение программы.

Исполнители программы

Коллектив ДОУ

Программа утверждена на педагогическом совете

3. ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ АНАЛИЗ.

| Показатели | Реальное | Идеальное | Достижимое |
|---|---|--|--|
| Предметно-развивающая среда | Недостаток современного стандартного оборудования. | Разнообразие предметной среды в ДОУ, стимулирующей развитие ребенка. | Обновление и наполнение среды с учетом возможностей ДОУ, требований ребенка и родителей. |
| Дополнительное образовательное пространство | Работа кружков и студий по интересам детей. Взаимодействие с учреждениями дополнительного образования. | Расширение номенклатуры услуг, повышение качества дополнительного образования. | Повышение качества дополнительного образования. |
| Включенность семьи Преемственность | Слабая включенность семьи в работу ДОУ низкий образовательный уровень, отсутствие преемственности в воспитании и образовании детей. | Родители – партнеры в образовательном процессе. Построение единой системы преемственного воспитания | Открытая система отношений педагогов и семьи, основанная на психологии доверия. |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Мастерство и профессионализм педагогов</p> | <p>Средний уровень овладения современными технологиями, инновациями.</p> | <p>Педагог-универсал, творчески развивающаяся личность.</p> | <p>Повышения квалификации педагогов, повышение мотивации к овладению инновационными технологиями, обучение современным образовательным технологиям.</p> |
|---|--|---|---|

Таким образом, проблемно - ориентированный анализ выявил потенциал развития и показал, что ДОУ необходимо комплексное создание системы физкультурно - оздоровительной и коррекционно-развивающей работы.

4. КОНЦЕПЦИЯ ДОУ.

Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

- Воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка;
- Оптимизация педагогического процесса в ДОУ;
- Формирование потребности педагога в саморазвитии и рефлексии.

ОБРАЗ ВЫПУСКНИКА ДОУ

- Сохранение, укрепление здоровья ребенка.
- Физическое развитие - овладение различными видами движений, развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.).
- Развитие сенсомоторной координации.
- Произвольность всех психических процессов.
- Сформированность волевых качеств и привычек.
- Положительный образ «Я».
- Эмоционально-положительная, адекватная самооценка.
- Благополучие внутреннего мира (нормальный уровень тревожности).

ОБРАЗ ПЕДАГОГА ДОУ

- Теоретическая компетентность:
 - общенаучная,
 - психолого-педагогическая,
 - методическая
- Технологическая компетентность:

Умение:

- Планировать педагогический процесс;
- Определять задачи и содержание воспитательно-образовательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Эффективно организовывать деятельность детей в разных ее видах;
- Осуществлять координацию своей деятельности с другими участниками воспитательно-образовательного процесса;
- Привлекать родителей к участию в деятельности ДОУ;
- Безусловно принимать ребенка;
- Находить и раскрывать ресурсы ребенка во всех видах его активности;
- Участие в консультировании родителей;
- Разработка собственных проектов развивающей деятельности;
- Самостоятельный анализ ситуации в группе, прогноз ее дальнейшего развития;
- Выбор стратегии, содержания, дидактического материала и создание развивающей среды в группе;
- Накапливание, обобщение и распространение опыта работы;
- Психолого-педагогическая рефлексия деятельности;
- Стремление к самообразованию, самоусовершенствованию, повышению педагогического мастерства.

5. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

В соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ «Большеберезниковский детский сад «Теремок» представлены следующие задачи: **Группа раннего возраста.**

Задачи возраста:

- обеспечивать условия, способствующие своевременному развитию всех физиологических структур и функций организма ребенка;
- осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и укреплению здоровья детей;
- обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур, формировать культурно-гигиенические навыки;
- создавать атмосферу психологического комфорта и предупреждать утомление;
- обеспечить выполнение физиологически целесообразного единого для всей группы режима дня.

Младшая группа.

Задачи возраста:

1. Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
2. Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.
3. Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.
4. Воспитывать потребность в оздоровительной активности.

Средняя группа.

Задачи возраста:

1. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
2. Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.
3. Развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.

4. Формировать элементарные представления о видах медицинской активности.

Старшая группа.

Задачи возраста:

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.
3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.
4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

| Темы | Образовательные задачи |
|---|---|
| Изучаем свой организм. | Дать детям элементарные сведения о своем организме. Научить искать пульс до и после бега. Убедить в необходимости заботиться о своих органах (глаза, уши, руки, ноги, зубы, кожа и т.п.). Для этого попробовать ходить с закрытыми глазами, послушать, заткнув уши, подвигаться, не сгибая руки и ноги в суставах |
| Чтобы быть здоровым «Личная гигиена» «Чистота и здоровье» «Экскурсия в продовольственный магазин». | Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту и пользу в чистоте и опрятности. Что делать, чтобы не заболеть: польза прививок, закаливания. Полезные и неполезные продукты |

| | |
|---|---|
| <p>Если ты заболел «Таня простудилась».</p> | <p>Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья.</p> <p>Формирование навыка пользования носовым платком, особенно при чихании и кашле. «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел». Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью.</p> |
| <p>Врачи – наши помощники Экскурсия в медицинский кабинет.</p> | <p>Расширить представления детей о профессии врача, учить осознанно, воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. Довести до сознания необходимость лечения в случае заболевания, объяснить, почему нельзя заниматься самолечением.</p> |
| <p>О роли лекарств и витаминов.</p> | <p>Познакомить детей в доступной форме с профилактическими и лечебными средствами: медикаментозные, физические, нетрадиционные методы лечения. «Как лечили мишку». «Осторожно – лекарство»</p> <p>«В нашем саду растут витамины». «Лекарственные растения»</p> |

Подготовительная группа.

Цель: разностороннее и гармоничное развитие ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний.

Задачи возраста:

- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: внимательно слушать и действовать по предложенному правилу либо плану;
- развивать у детей способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам здорового образа жизни;

- формировать модели гигиенического поведения в типичных ситуациях (гигиенические навыки в режиме дня, во время приема пищи, водных процедур дома, в ДОУ, на улице или в общественном месте);
- вырабатывать у детей основы медицинских знаний и начальные навыки активного медицинского поведения в соответствующих жизненных ситуациях;
- совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Блок «Правила гигиены в режиме дня».

Объяснить детям необходимость соблюдения режима дня. Дать понятия об индивидуальном биоритме: «Совы», «Голуби», «Жаворонки». Дать понятие умственной и физической работоспособности у разных «хронотипов». Почему важна привычка вставать и ложиться в одно и то же время. Что происходит с человеком во сне: отдыхает, растёт, запоминает. Утренние водные гигиенические процедуры. Завтрак, важность утреннего приема пищи. Двигательная активность – главный управитель всех биоритмов организма: важность подвижного образа жизни и необходимость периодического спокойного поведения, «тихих» игр, дневного сна. Почему надо принимать пищу в одно и то же время?

Учусь быть здоровым

| Тема | Образовательные задачи |
|--|--|
| Ценности здорового образа жизни. | Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним. |
| Почему выгодно быть здоровым «Вредные микробы» «Чтобы зубы не болели» «Как уберечься от | Убедить в необходимости профилактики заболеваний. Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных, простудных заболеваний), их вреде. «Грязные руки грозят бедой» |

| | |
|--|--|
| <p>простуды?» «Закаляйся как сталь».</p> | <p>Как устроен зуб. Зачем чистить зубы? Чтобы зубы не болели надо правильно питаться.</p> <p>Причины и признаки простудных заболеваний.</p> <p>Преграды простуде.</p> <p>Правила и виды закаливания теплом (баня, сауна)</p> |
| <p>Изучаем свой организм «Я узнаю себя» «Пять помощников моих» «Знакомство со своим телом».</p> | <p>Продолжать изучать с детьми строение организма. Кто охраняет мой рот (язык, губы, зубы). Для чего предназначены уши. Правила ухода.</p> <p>Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем. Почему мы не падаем (строение скелета).</p> |
| <p>Прислушиваемся к своему организму.</p> | <p>Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добивать того, чтобы дети о своих сомнениях своевременно сообщали взрослым.</p> |
| <p>Правила первой помощи. Уход за больным. «Когда врача нет рядом».</p> | <p>Дать детям сведения о службе «Скорой помощи».</p> <p>Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медсестры, воспитывать уважение и доверие к людям этих профессий. Познакомить их с правилами неотложной помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам безопасного ухода за больными.</p> |
| <p>«Вредные привычки».</p> | <p>Формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, переизбыток, малоподвижность и т.д.</p> |

6. КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА.

Исследование состояния здоровья детей специалистами городской детской поликлиники и детского сада:

- > осмотр детей специалистами детской поликлиники (патронаж, диспансеризация);
- > регулярный осмотр детей медицинским персоналом детского сада;
- > определение группы здоровья;
- > выявление нарушений двигательной активности, координации движений.

Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием:

- > диагностика общей физподготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам;
- > антропометрия.

Определение соответствия образовательной среды:

- > Создание условий (оборудование физкультурного зала, наличие спортивных уголков в группах);
- > Изучение литературы, составление перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий, анкетирование сотрудников детского сада;
- > Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.

- **Физкультурно-оздоровительная работа.**

Занятия по физкультуре всех видов:

- Традиционные,
- занятия-тренировки,
- занятия-соревнования,
- занятия-зачеты,
- интегрированные занятия,

- занятия в бассейне,
- праздники и развлечения.

Организация дополнительных оздоровительных кружков:

- «Мальши - крепьши»,
- «Дельфинёнок»
- «Йога для детей»
- «Фитотерапия»,
- «Кислородный коктейль»,
- «Неспецифическая профилактика простудных заболеваний»,
- «Фиточай».

Комплекс психогигиенических мероприятий:

- Психодиагностика;
- Психогимнастика;
- Элементы музыкотерапии;
- Элементы сказкотерапии, смехотерапии;
- Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду

Система закаливающих процедур:

- Воздушное закаливание,
- Водное закаливание,
- Хождение по «дорожкам здоровья»,
- Хождение босиком,
- Полоскание горла и рта,
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

Активизация двигательного режима воспитанников:

- Обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- Создание необходимой развивающей среды;
- Проведение подвижных и спортивных игр, пеших переходов во время прогулок;
- Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня

- Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастики после сна;
- Хождение босиком на занятиях физкультурой, в летний период - на прогулке.

Использование оздоравливающих технологий:

- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика,
- Дыхательная гимнастика,
- Зрительная гимнастика,
- Утренняя гимнастика,
- Гимнастика после сна.

Профилактическая работа:

- Постоянный контроль осанки,
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей,
- Кварцевание,
- Сбалансированное питание,
- Вакцинация против гриппа,
- Употребление соков, фруктов,
- Употребление свежего чеснока и лука.

Коррекционная работа.

- Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений,
- Коррекция психических процессов, задержки психического развития,
- Коррекция психоэмоциональной сферы.

Мероприятия:

- Зрительная гимнастика,
- Фитотерапия,
- Ароматерапия,
- Дыхательные упражнения в группе и на занятиях физкультурой, хореографией,

- Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера,
- Индивидуальная работа с детьми.

Консультативно-информационная работа.

С педагогами и персоналом:

- Семинары, консультации,
- Открытые просмотры и показы оздоравливающих технологий,
- Выставки дидактического материала и литературы,
- Мастер классы.

С родителями:

- Привлечение родителей к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по годовому плану,
- Анкетирование родителей,
- Консультирование родителей по вопросам оздоровления и развития детей с привлечением специалистов детского сада, детской поликлиники, общественных организаций,
- Организация совместных спортивных праздников, развлечений, экскурсий, походов,
- Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов.

С детьми:

- Проведение занятий валеологического цикла, занятий с элементами релаксации, аутотренинга, оздоравливающих технологий;

Материальное обеспечение программы.

- Спортивная площадка ,
- Участки для прогулок,
- Спортзал с необходимым оборудованием,
- Музыкальный зал,
- Медицинский кабинет,
- Кабинет психолога с необходимыми пособиями и атрибутами,

- Физкультурные уголки в группах,
- Оборудование и материалы для фито - и ароматерапии.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

| Модель двигательного режима по всем возрастным группам | Младшие группы | Средние группы | Старшие группы | Подготовительные группы |
|--|--|--|---|--|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 мин. | Ежедневно 6-8 мин. | Ежедневно 8-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин. |
| Физкультминутки | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. |
| Музыкальные занятия | 2 раза в неделю 15 мин. | 2 раза в неделю 20 мин. | 2 раза в неделю 25 мин. | 2 раза в неделю 30 мин. |
| Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице) | 3 раза в неделю 15 мин. | 3 раза в неделю 20 мин. | 3 раза в неделю 25 мин. | 3 раза в неделю 30 мин. |
| Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты. | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин. |
| Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 6 мин. | Ежедневно 7 мин. | Ежедневно 8 мин. |
| Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц до 15 мин. | 1 раз в месяц до 20 мин. | 1 раз в месяц до 30 мин. | 1 раз в месяц до 40 мин. |
| Спортивный праздник | 2 раза в год до 30 мин. | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 1 часа | 2 раза в год до 1 часа |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя. | | | |

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ».

| ФОРМЫ РАБОТЫ | СРОКИ | ОТВЕТСТВЕННЫЕ |
|---|---------------------------------------|---|
| ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ | | |
| Разработать перспективный план образовательной деятельности во всех возрастных группах. | 2022-2023 гг. | Старший воспитатель. |
| КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА | | |
| Исследование состояния здоровья специалистами ГБУЗ РМ “Комсомольская межрайонная больница” поликлиническое отделение с. Большие Березники и детского сада. | Ежегодно | Медперсонал детского сада, члены психолого-педагогического консилиума. |
| Регулярный осмотр детей медицинской сестрой. | По графику | Медицинская сестра. |
| Определение группы здоровья. | Ежегодно | Инструктор по физической культуре, медицинская сестра. |
| Диагностика развития детей. | Ежегодно | Психолог, учитель – дефектолог. |
| Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием. | Ежегодно | Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители. |
| Диагностика общей физподготовленности детей по нормативам. | В начале и конце учебного года. | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности. | При поступлении ребенка в детский сад | Медицинская сестра, воспитатели, инструктор по физической культуре. |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| Разработка индивидуальных и групповых планов оздоровительной работы. | ежегодно | Воспитатели, инструктор по физической культуре, |
| ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | |
| - Разработать конспекты различных видов, подходить к проведению | 2016 - 2017 годы | музыкальные руководители. |
| - внедрить комплексный оздоровительной работы. | | Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, старший воспитатель. |
| Организация работы спортивных секций | Ежегодно | Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители. |
| Внедрение оздоравливающих режим детского сада. | методик и технологий в | Педагогический коллектив. |
| Обеспечение благоприятного психологического климата детском саду. | Постоянно | Коллектив ДОУ. |
| Проведение закаливающих процедур. | Постоянно | Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре. |
| Активизация двигательной активности детей. | Постоянно | Педагогический коллектив |
| Организация сбалансированного питания детей | Постоянно | Медсестра, заведующая ДОУ |
| КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА | | |
| Проведение специальных коррекционных занятий, упражнений. | Постоянно | Педагогический коллектив |
| Проведение индивидуальной работы с детьми. | Постоянно по плану врача | Педагогический коллектив |
| КОНСУЛЬТАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА | | |
| Работа психолого-педагогического консилиума ДОУ | Постоянно | Медсестра. |
| Проведение медицинских процедур. | | |

Председатель ПМПк

| | | |
|---|-------------------|---------------------|
| Консультации, семинары, практические занятия для педагогов. | По годовому плану | Старший воспитатель |
| Работа консультативной психолого-педагогической службы для родителей. | Постоянно | Педагог - психолог |

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| | | |
|---|-----------------|---|
| Оснащение площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол). | 2021-2022 гг. | Заместитель заведующей по хозяйству |
| Организация работы физиокабинета, оснащение современным оборудованием. | 2021 – 2022 гг. | Заведующая, медсестра |
| Создать аудиотеку релаксационной музыки. | 2021 - 2022 гг. | Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, психолог, воспитатели. |
| Организация медико-психолого-педагогической службы (ППк, консультативный центр) | 2021- 2022гг. | Старший воспитатель, педагог - психолог, учитель-логопед |
| Пополнить физкультурные уголки в группах новым оборудованием. | 2021-2022 гг. | Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители. |

МОДЕЛЬ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

| Содержание | группа | Периодичность выполнения | Ответственные | Время |
|---|------------------------|--------------------------|--|-----------------------|
| ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА | | | | |
| Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатели , педагог - психолог, Медсестра. | В течение года. |
| Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. | Во всех группах | | Педагог – психолог, дефектолог, медсестра. | В течение года. |
| ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА | | | | |
| Образовательная деятельность «Физическая культура» | Во всех группах | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре. | В течение года |
| Утренняя гимнастика | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатель , инструктор по физической культуре. | В течение года |
| Гимнастика после сна | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |

Гимнастика Во всех группах На Воспитатели В

| | | | | |
|---|--|------------------------------|---|-------------------|
| для глаз | Во всех группах | физкультминутках | Воспитатели | течение года |
| Пальчиковая гимнастика | Во всех группах | 2 раза в день | Воспитатели инструктор по физической культуре. | В течение года |
| Дыхательная гимнастика | | Ежедневно | | В течение года |
| Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы. | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Музыкально-ритмические занятия. | Старшая, подготовительные группы | 2 раза в неделю | Музыкальные руководители. инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель. | В течение года |
| Спортивная секция. | Во всех группах | 2 раза в неделю | Воспитатели, Инструктор по физической культуре | В течение года |
| Спортивный досуг. | Средняя, старшая, подготовительная группы. | По плану, 1 раз в месяц | Воспитатели | В течение года |
| Оздоровительный бег. | | Ежедневно во время прогулки. | | С мая по сентябрь |

3

ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

| | | | | |
|--|-----------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| Использование приемов релаксации: минуты | Во всех группах | Ежедневно, несколько раз в день | Воспитатели, педагог – психолог. | В течение года |
|--|-----------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------|

| | | | | | | |
|---|--|---|------------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 4 | тишины, музыкальные паузы. | | | | | |
| | ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ | | | | | |
| | Дыхательная гимнастика | Во всех группах | 2 раза в день | Воспитатели | В течени е года | |
| | Профилактик а гриппа - прививки | Во всех группах с согласия родителей | По плану | Старшая медсестра | Ноябр ь- феврал ь | |
| | Фитотерапия | Во всех группах | Ежедневно | Старшая медсестра | Октяб рь -май | |
| | Чесочно- луковые салаты | Во всех группах | В карантинный период | Старшая медсестра | Ноябр ь - феврал ь | |
| | Оздоровление фитоцидами («чесночницы ») | Во всех группах | | Воспитатель | | |
| | ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ | | | | | |
| | 5 | Воздушные ванны | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатели | В течени е года |
| | | Прогулки на воздухе | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатели | В течени е года |
| Хождение босиком | | Во всех группах | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели | Июнь- август | |
| Хождение босиком по «дорожке здоровья» | | Во всех группах | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели | В течени е года | |
| Обширное умывание | | Во всех группах | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели | Июнь- август | |
| Контрастное обливание ног | | Средняя, старшая, подготовительна я группы | Ежедневно | Воспитатели | Июнь- август | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------|--|------------------|
| 6 | Игры с водой | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатели | Июнь-август |
| | Полоскание зева | Средняя, старшая, подготовительная группы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| | ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | | | |
| | Витаминотерапия | | | | |
| | «Ревит» | Во всех группах | Курсом 1 раз в течение 10 дней | Старшая медсестра | Ноябрь – февраль |
| | Витаминизация третьего блюда | Во всех группах | Ежедневно | Старшая медсестра | В течение года |
| | Кислородный коктейль | Во всех группах | Курсом | Старшая медсестра Младший воспитатель | Октябрь-май |
| КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА | | | | | |
| 7 | Коррекционные занятия | Специализированные группы | Ежедневно | Педагог-психолог, Учитель-дефектолог. | В течение года |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Егоров Б.Б.* Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. – М.:2009. С.233-235.
2. *Каменская В.Г. Котова С.А.* Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224с.
3. *Лукина Г.Г.* К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.
4. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 256с.
5. *Сочеванова Е.А.* Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб, 2007. – 22с.
6. *Филиппова С.О.* Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов. – СПб.: Белл, 2009. С. 86-90.

7. *Филিপпова С.О.* Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. СПб., 2002. С 11.