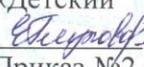


Принято:  
на заседании педагогического Совета №6  
МАДОУ «Детский сад №89»  
Протокол №6 от 31.08.2020г

Утверждаю:  
И.о. заведующей МАДОУ  
«Детский сад №89»  
 Е.И. Глухова  
Приказ №2 от 01.09.2020г.



**КОМПЛЕКСНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**  
муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
городского округа Саранск  
«Детский сад №89 комбинированного вида»  
/для детей 2-7 лет/

Саранск  
2020

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программ</b>	Комплексная оздоровительная программа «Здоровье»
<b>Организация-исполнитель</b>	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение городского округа Саранск «Детский сад №89 комбинированного вида»
<b>Адрес организации исполнителя</b>	г. Саранск, пр. 60-лет октября, д. 12
<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 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 ДООУ
<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>

## СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>
<b>Раздел I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ</b>
1.1. Материально-техническое обеспечение
1.2 Работа с кадрами
1.3. Временные рамки и основные этапы реализации программы
<b>Раздел II. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>
2.1. Использование современных комплексных и парциальных программ и технологий в оздоровительно-воспитательном процессе
2.2 Использование здоровьесберегающих технологий в оздоровительно-воспитательном процессе
<b>Раздел III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>
3.1. Структура
3.2. Основные направления физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми
3.3. Модель организации двигательного режима
3.4. Модель организации закаливания детей
3.5. Современные здоровьесберегающие технологии
3.6. Вариативность форм физкультурно-оздоровительной деятельности
3.7. Полноценное питание
3.8. Организация питьевого режима
3.9. Организация гигиенического режима
3.10. Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников
3.11. Комплексная система медицинского обслуживания
3.12. Медико-педагогическое сопровождение развития детей
3.13. Музыка как средство укрепления здоровья дошкольников
<b>Раздел IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ</b>
4.1. Направленность работы
4.2. Сотрудничество детского сада и семьи в формировании здоровья ребёнка
4.3. Взаимодействие с социумом
<b>Раздел V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>
5.1. Проведение мониторинга
5.2. Изучение физического развития ребёнка (диагностические методики)
5.3. Медико-педагогическая диагностика
5.4. Мониторинг здоровья детей /образец карт/
5.5. Ожидаемые результаты
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Здоровье» МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида» 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, проблемно-ориентированный анализ исходной ситуации, концептуальные основы деятельности ДОО в инновационном режиме, организации воспитательно-образовательного пространства в ДОО.

### **Актуальность**

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Дошкольная образовательная организация призвана создать основу для дальнейшего развития ребёнка 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.

Социально-экономические изменения в стране, сопровождающиеся сокращением производства и снижением заработной платы, что приводит к снижению материального и морального благополучия большинства российских семей, отсутствие собственной жилой площади; рост социальных болезней: туберкулез, алкоголизм, наркомания ведет к инвалидизации взрослого населения и появлению нездорового потомства, в особенно тяжелом положении оказываются слабо защищенные семьи (молодые, многодетные и неполные). Явления этих факторов проявляются в разрушении воспитательных функций семьи, в отчуждении родителей от детей, в неподготовленности молодых людей к семейной жизни, неспособности наладить взаимоотношения с родственниками, совмещение домашних обязанностей с профессиональной деятельностью.

Ухудшение экологической обстановки, высокий уровень заболеваемости родителей (особенно матерей), психолого-педагогических и медицинских проблем, способствует увеличению числа детей с ограниченными возможностями здоровья, делая эту проблему особенно актуальной.

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.

В современных условиях модернизации образования, на ДОО возлагаются очень ответственные социальные задачи – обучать, воспитывать и готовить к жизни то поколение людей, труд и талант, инициатива и творчество которых будут определять социально-экономический, научно-технический и нравственный прогресс российского общества в новом столетии.

**Основной целью** внедрения данной программы является 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.

Настоящая программа призвана обеспечить единство образовательных, социальных и медицинских мер в рамках пребывания ребёнка в ДОО. Программа регулирует деятельность медицинского и педагогического персонала в вопросах оздоровления, развития физической подготовленности детей и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Задачи Программы:**

1. Обеспечить эффективную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей, обеспечению их безопасности.
2. Внедрить здоровьесберегающие технологии в практику ДОО.
3. Прослеживать динамику текущей и хронической заболеваемости.
4. Формировать культуру здоровьесбережения детей дошкольного возраста.
5. Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.

#### **Основные принципы:**

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 ДОУ и родителей в поиске новых и эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип дифференцированного подхода – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

4. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

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

#### **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.

#### **Планируемые результаты:**

- Расширение и пополнение развивающей предметной среды с учетом
- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.

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

#### **Ресурсы программы:**

Первоосновой здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОО:

- Конвенции 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 организаций» (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 «Детский сад №89 комбинированного вида»

- Устав МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

### **Объекты программы**

Целевая группа: воспитанники ДОУ

Количество участников: 222 человека.

Возраст: 2-3, 3-4, 4-5, 5-6 и 6-7 лет.

Социальный статус: младший и старший дошкольный возраст.

## Раздел I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение г.о. Саранск «Детский сад №89 комбинированного вида» располагается по адресу: 430034, РМ, г. Саранск, пр. 60 лет Октября, д.12, тел. 8(8342)-72-28-29

До 1 сентября 2009 г. детский сад функционировал как МДОУ «Детский сад №89», который посещали дети 2-7 лет

С 1 сентября 2009г. дошкольное учреждение получил статус как МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида». В дошкольном учреждении функционирует 11 групп:

Первые младшие группы (с 2 до 3 лет) – 2

Вторые младшие (с 3 до 4 лет) – 2

Средние группы (с 4 до 5 лет) – 2

Старшие группы (с 5 до 6 лет) – 2

Подготовительные к школе группы (с 6 до 7 лет) – 2

Группа коррекционной направленности для детей с ОВЗ (ОНР) 2 год обучения - 1

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

В течение 5 лет в ДОУ реализовывалась оздоровительно-развивающая программа «Здоровье» (2015-2020 гг.), отражающая систему деятельности ДОУ по здоровьесбережению детей, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников в дошкольном учреждении. По истечении этого времени были подведены итоги ее реализации, определены основные направления дальнейшего развития, внесены соответствующие коррективы.

Результатом целенаправленной работы МАДОУ «Детский сад №89» по выполнению оздоровительной программы является:

### 1. Положительная динамика состояния здоровья детей за последние 5 лет:

таб. 1

Показатели Количество детей	2015-2016 245	2016-2017 232	2017-2018 241	2018-2019 231	2019-2020 242
Изменение состояния детей по группам здоровья	I – группа – 76 II – группа – 159 III – группа – 10 IV – группа – 0	I – группа – 80 II – группа – 137 III – группа – 13 IV – группа – 2	I – группа – 89 II – группа – 145 III – группа – 5 IV – группа – 2	I – группа – 71 II – группа – 137 III – группа – 21 IV – группа – 2	I – группа – 80 II – группа – 143 III – группа – 17 IV – группа – 2

**2. Позитивная динамика уровня формирования физического развития детей дошкольного возраста по итогам трех лет (по результатам внутреннего мониторинга за последние 3 года)**

таб. 2

**2017-2018 учебный год**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество детей в ней</b>	<b>Результаты внутреннего мониторинга</b>
1-ая младшая	42	89%
2-ая младшая	49	98%
Средняя	47	100%
Старшая	51	97%
Подготовительная	44	100%
<b>Итого по саду</b>	<b>233</b>	<b>97%</b>

**2018-2019 учебный год**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество детей в ней</b>	<b>Результаты внутреннего мониторинга</b>
<b>1-ая младшая</b>	45	100%
2-ая младшая	48	99%
Средняя	51	100%
Старшая	50	100%
Подготовительная	32	98%
<b>Итого по саду</b>	<b>226</b>	<b>99%</b>

**2019-2020 учебный год**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество детей в ней</b>	<b>Результаты внутреннего мониторинга</b>
<b>1-ая младшая</b>	<b>37</b>	<b>97%</b>
2-ая младшая	51	100%
Средняя	49	96%
Старшая	48	98%
Подготовительная	44	100%
<b>Итого по саду</b>	<b>229</b>	<b>98%</b>

**3. Обобщение воспитателями и специалистами педагогического опыта по проблеме здоровьесбережения дошкольников (выступления на педагогических советах, семинарах, практикумах, метод объединениях, мастер-классы, публикации в печатных изданиях и т.д.)**

Таким образом, эффективность здоровье ориентированной деятельности в детском саду прослеживается в целом с возвышением. Целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях в конечном итоге положительно повлияло на развитие двигательной активности ребенка, развитие физических качеств и, в целом благоприятно сказалось на состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний.

### **1.1. Материально-техническое обеспечение**

Развитие и здоровье ребенка зависит не только от того, как организован процесс воспитания, но и от того, где и в каком окружении он живет, иначе говоря, среда, в которой живет ребенок, может стимулировать, тормозить, или нейтрально воздействовать на ребенка. В МАДОУ созданы хорошие материально-технические и медико-социальные условия для реализации программы:

✓ Медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием.

✓ Физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарем: мягкими модулями; сухим бассейном; волейбольной сеткой; гимнастическими стенками; гимнастическими скамейками; гимнастическим бревном; спортивными матами; ребристыми досками; канатом; напольными лестницами; обручами; гимнастическими палками; футбольными и игровыми мячами; лыжами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования обеспечивает высокую моторную плотность физкультурных занятий.

✓ Тренажерный зал оборудован современными тренажерами: беговые дорожки – 3 шт., велосипеды – 4 шт., степер – 1 шт., гребля – 1 шт., волна – 1 шт., батуты 2 шт.

✓ Спортивная площадка оснащена: игровым полем с песчаным покрытием; волейбольной сеткой; баскетбольными стойками – 2 шт., лестничными пролетами; стойкой для метания; прыжковой ямой; тропой «Здоровья».

✓ Оборудованы одиннадцать игровых площадок с песочно-травяным покрытием, оснащены гимнастическим оборудованием (горки, лесенки различной конфигурации, дуги, турники, и т.д.), теньевыми навесами.

✓ Благоустроена территория МАДОУ: оформлены цветники, огород, автогородок, экологическая тропа.

✓ Музыкальный зал для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.

✓ В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагога.

✓ Методический кабинет с банком методической литературы.

✓ Кабинет учителя-логопеда, оснащен методическими пособиями для групповой и индивидуальной коррекции работы с детьми.

Материально-техническое обеспечение детского сада позволяет успешно решать вопросы оздоровления

## **1.2 Работа с кадрами**

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

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

### **Кадровое обеспечение**

#### **Заведующая ДОУ:**

- ✓ 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 ДОУ;
- ✓ 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.

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

**I этап. 2020-2021 учебный год.** – организационно-мотивационный.

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

**II этап. 2021-2024 учебный год** – основной.

Реализация основных направлений деятельности ДОУ по здоровьесбережению.

**III этап. 2024-2025 учебный год** – 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».

**Раздел II. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ****2.1. Использование современных комплексных и парциальных программ и технологий в оздоровительно-воспитательном процессе**

таб.3

Наименование технологии	Использование на уровне отдельных элементов	Апробация в экспериментальном режиме	Системное использование в течение нескольких лет
<b>комплексные программы</b>			
Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» /Т.И.Бабаева, А.Г Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015			+
Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжёлым нарушением речи . под редакцией профессора Л. В.			+

Лопатиной			
Региональный модуль программы дошкольного образования «Мы в Мордовии живем» /Под ред. О.В.Бурляевой, Н.П. Кочетовой. – Саранск: Мордов.кн.изд-во, 2015			+
<b>Парциальные программы</b>			
Каше Г.А.Подготовка к школе детей с недостатками речи. Пособие для логопеда. – М.: Просвещение, 1985. - 207 с.			+
Программа «Развитие речи дошкольников»/Под ред. О.С.Ушаковой. – М.: ТЦ Сфера, 2014			+
Программа "Основы безопасности детей дошкольного возраста". /Авторы Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.П.- СПб.: «Детство-пресс», 2015			+
Программа "Музыкальные шедевры" /Автор О.П.Радынова. - Издательство: Сфера, 2014			+
Глазырина Л.Д. «Физическая культура - дошкольникам» Младший дошкольный возраст (средний и старший дошкольный возраст) - М. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999.			
Физическое развитие. Планирование по освоению образовательной области детей 4-7 лет по программе «Детство» авт.сост.Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р. – Волгоград: учитель,2015.- 246.			+
Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» авт.сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. – Волгоград: Учитель, 2015.- 199с.			+

## 2.2. Использование здоровьесберегающих технологий в оздоровительно-воспитательном процессе

таб.4

Наименование технологий	Использование на уровне отдельных элементов	Апробация в экспериментальном режиме	Системное использование в течение нескольких лет
Региональная программа «Валдоня»			2012
«Занятия на тренажерах» Н.Ч.Железняк	2012	2014	

«Физкультурные занятия с детьми» Автор: Л.И.Пензулаева			2013
«Занимательная физкультура для дошкольников» Автор: К.К.Утробина		2014	
«Веселая физкультура для детей и их родителей» Автор: О.Б.Казина	2015		
«Занятия физической культурой в ДОУ» Авторы: О.М.Литвинова			2012
«Физкультура, формирующая осанку» Авторы: Ю.И.Курпан, Е.А.Таламбум		2015	
«Подвижные игры детей» Автор: И.М.Коротков			2014
«Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошина	2013		
«Физическая культура дошкольникам» Автор: Л.Д.Глазырина	2014		
«Лечебная физкультура для дошкольников» Автор: О.В.Козырева		2015	
«Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» О.Н. Арсеновская			2013
«Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой»			2015
«Методика комплексного оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе игрового стрейчинга» А.Г. Назарова		2014	
«Добро пожаловать в экологию!» Воронкевич О.А.			2013

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Структура**

Реализация программы рассчитана на 5 лет и построена на гуманистической позиции, в совместном взаимодействии педагогов, детей и родителей.

Содержание программы ориентировано на создание условий для сохранения, укрепления и приумножения здоровья воспитанников.

#### **Организационные методические мероприятия:**

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ,

технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.

3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.

4. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.

5. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, семейную среду и экологию места обитания.

6. Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

7. Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.

8. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

9. Пропаганда здорового образа жизни.

10. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

#### **Методические рекомендации по оздоровлению:**

1. Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

2. Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

3. Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

4. Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

5. Обучение дошкольников здоровому образу жизни.

6. Беседы, валеологические занятия.

#### **Создание условий организации оздоровительных режимов для детей**

✓ Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

✓ Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

✓ Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

✓ Организация режима дня детей в соответствии с сезонными

особенностями.

- ✓ Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

### **Создание представлений о здоровом образе жизни**

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по **следующим направлениям:**

- ✓ привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- ✓ обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- ✓ формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- ✓ формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- ✓ развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- ✓ формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- ✓ выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;
- ✓ обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- ✓ вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

### **Методические рекомендации по детям-инвалидам и детям с ОВЗ:**

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это дети, у которых имеются психические и (или) физические нарушения в развитии, подтвержденные в установленном порядке.

В состав данной категории входят:

- дети с нарушениями слуха,
- дети с нарушениями зрения,
- дети с тяжелыми нарушениями речи,
- дети с фонетико-фонематическими нарушениями речи,
- дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата,
- дети с задержкой психического развития,
- дети с нарушениями интеллектуального развития,
- дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы,
- дети с аутизмом,
- дети с комплексными (сложными) нарушениями развития,
- дети с иными ограниченными возможностями здоровья.

Целью пребывания детей-инвалидов и детей с ОВЗ в МАДОУ является их социальная защита, система гарантированных государством правовых мер и мер социальной поддержки, обеспечивающих детям условия для преодоления, замещения (компенсации) ограничений жизнедеятельности и направленных на создание им равных с другими гражданами возможностей участия в жизни общества.

Задачи:

- обеспечение условий для социальной адаптации детей,

- интеграция детей с ОВЗ в единое образовательное пространство,
- сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей,
- формирование общей культуры, осуществление познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития детей в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МАДОУ (образовательной или индивидуальной программе) с учетом психофизических особенностей и возможностей ребенка,
- обеспечение коррекции отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников с учетом индивидуальных возможностей и личностных особенностей ребенка,
- формирование предпосылок учебной деятельности, компетенций, обеспечивающих социальную успешность,
- взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка,
- создание современной развивающей образовательной среды, комфортной как для детей с ОВЗ, так и для нормально развивающихся детей, родителей и педагогического коллектива,
- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей.

Дети с ОВЗ и дети-инвалиды имеют равные права с другими обучающимися.

На основании ИПРА ребенка-инвалида и согласно заключения специалистов МУ «ТПМПК» г.о.Саранск проектируется индивидуальный образовательный маршрут (далее – ИОМ) ребенка-инвалида.

ИОМ – это движение в образовательном пространстве, создаваемом для ребенка и его семьи при осуществлении образовательного и психолого-педагогического сопровождения в МАДОУ. ИОМ включает индивидуальную образовательную программу и индивидуальную программу включения ребенка с ОВЗ в интеграционную среду МАДОУ, который согласуется и подписывается родителями ребенка. В ходе выполнения ИОМ подвергается корректировке и дополнению.

К работе с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ наряду с воспитателем, привлекаются также: музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, учитель-логопед, а также медицинский работник. Количество времени на коррекционно-развивающие занятия со специалистами устанавливается образовательной программой.

### 3.2. Основные направления физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми

#### Примерная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

таб. 5

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	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 физкультуре
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»	Старший дошкольный возраст	1 раз в неделю	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
9	Физкультурные праздники***	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели

				групп
10	День здоровья***	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
11	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12	Спортивная секция «Футбол»***	Группы детей 4-7 лет	2 раз в неделю	Тренер по футболу
13	Участие в городских соревнованиях и мероприятиях***	Все группы (кроме групп раннего возраста)	В течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп

### III. Оздоровительно-профилактические работы

1	Профилактика гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции (COVID-19), простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, термометрия, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Медсестра
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	Воспитатели
5	Витоминизация третьего блюда	Все группы	В течение года	Врач, ст. медсестра
6	Кислородный коктейль, Витаминотерапия, Ароматерапия, Фитотерапия Неспецифическая профилактика заболеваний верхних и нижних дыхательных путей	Все группы	В течение года по плану	Врач, медсестра,
7	Комплекс закаливающих процедур	Все группы (с учетом состояния здоровья ребенка и его	Ежедневно	Воспитатели

		личностных особенностей)		
8	Оздоровительный кружок - ЛФК «Здоровейка» - ЛФК «Здоровячек»	Все группы	2 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
9	Пропаганда здорового образа жизни	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физкультуре, муз. руководитель, ст. медсестра
<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, помощники воспитателей
4	Закаливание водой и воздухом	Все группы (с учетом состояния здоровья)	В течение дня	Воспитатели, младшие 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 папки памятками, буклетами, рекомендациями	Все группы	Постоянно	Заведующая 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

**Примечание \*\*\***

*Пункты №8, 9, 10, 12, 13 запрещены на основании П.2 подпункта 2.1 СП 3.1/2.4.3598-20 от 30.06.2020 г. №16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной*

### 3.3. Модель организации двигательного режима

таб. 6

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 в тренажерном зале	-	-	-	По плану инструктора по физической культуре	
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 3-5 мин.	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°C и нет ветра, температура земли - не ниже +20°-22°C			

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>3. 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 25 мин
Спортивный праздник	-	2 раза в год 15-20 мин	2 раза в год 20-25 мин	2-3 раза в год 25-30 мин	2 -3 раза в год 30-35 мин
Дни здоровья, каникулы (неделя здоровья)	-	Дни здоровья – 1 раз в квартал. Каникулы – 1 раза в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. 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 «Здоровейка», «Здоровячек»	2 занятия в неделю 10 мин				
Спортивный кружок «Футбол»	-		2 занятия в неделю 20 мин	2 занятия в неделю 25 мин	2 занятия в неделю 30 мин
Ритмопластика «Мармеладки»	-	-	2 занятия в неделю	-	-

			– 20 мин		
Ритмопластика «Танцевальная мозаика»	-	-	-	2 занятия в неделю 25мин	2 занятия в неделю 30 мин

### 3.4. Модель организации закаливания детей

таб. 7

<b>Закаливающие процедуры</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Продолжительность проведения</b>	<b>Рекомендации</b>
<b>Закаливание водой</b>	Утром, после дневного сна	Мыть руки до локтей температура +26-+28, постепенно снижать до +20-+5 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 динамики на все функции организма.
<b>Ходьба по тропе Здоровья</b>	Летне-оздоровительный период	По расписанию, температура воздуха устанавливается от +18°C и нет ветра, температура земли - не ниже 20°-22°C	Способствует профилактике плоскостопия, закаливанию организма

### 3.5. Современные здоровьесберегающие технологии

Таб. 8

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
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 возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по ФК, муз. руководитель, воспитатели
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	Все педагоги ДОУ

		любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	
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 обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги ДОУ
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	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и	Все педагоги ДОУ

	поставленных целей	пр.	
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют 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	Воспитатели,

### 3.6. Вариативность форм физкультурно-оздоровительной деятельности

схема 1



**Утренняя гимнастика (УГ)** – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить организм ребенка» на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение УГ приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное значение УГ заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей.

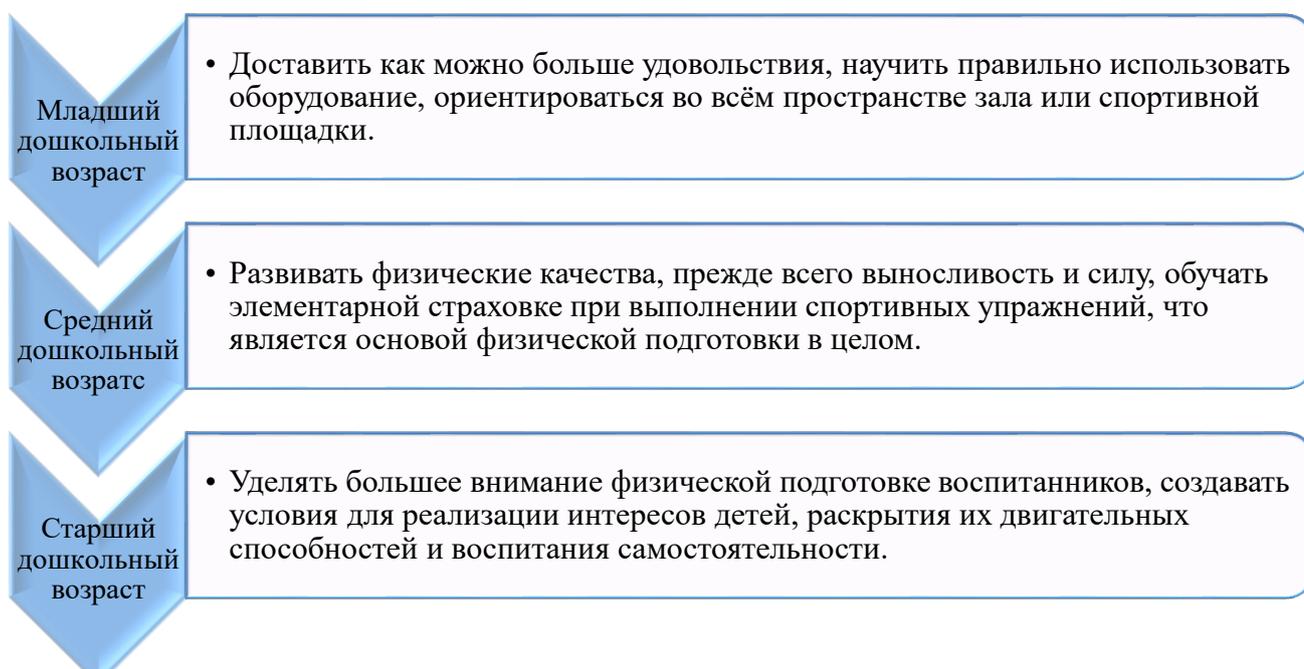
Систематическое проведение УГ укрепляет костно-мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, воспитывается навык правильной осанки, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают ЖЕЛ, уравновешивают процессы возбуждения и торможения.

Для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весенне-летний период (тёплое время года), поздней осенью и зимой – с детьми старшей и подготовительной к школе группы (в зависимости от погодных условий).

**Физкультурные занятия** являются основной формой организованной двигательной активности. Согласно утвержденному расписанию, занятия проводятся, начиная со второй младшей группы, два раза в неделю, в старших и подготовительных группах третье занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

схема 2



Продолжительность занятия по физической культуре:

10 мин. - 1-ая младшая группа

15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

**Прогулка** является одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни детского сада. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Ребёнок, который ежедневно гуляет по несколько часов, всегда бодр, весел и энергичен. У него хороший цвет лица, нормальный аппетит, крепкий сон.

Проведение на прогулке занятий, игр, упражнений с двигательной активностью способствует закаливанию организма, снижению простудных заболеваний, среди воспитанников дошкольных учреждений.

**Закаливание** является эффективной формой укрепления здоровья детей.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребёнка.

### Система эффективного закаливания

таб. 9

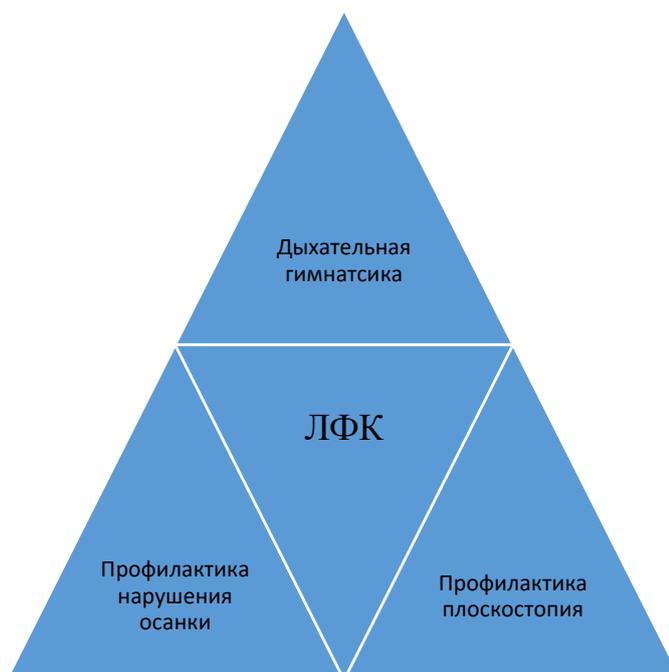
1.	<b>Основные факторы закаливания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;</li> <li>✓ закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;</li> <li>✓ закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;</li> <li>✓ закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;</li> </ul>
2.	<b>Комплекс закаливающих мероприятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ соблюдение температурного режима в течение дня;</li> <li>✓ правильная организация прогулки и её длительности;</li> <li>✓ соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;</li> <li>✓ облегченная одежда для детей в детском саду;</li> <li>✓ дыхательная гимнастика после сна;</li> </ul>
3.	<b>Методы оздоровления:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);</li> <li>✓ дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года);</li> <li>✓ хождение босиком по спортивной площадке (летом);</li> <li>✓ релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).</li> </ul>

**Физкультминутка** кратковременная смена деятельности на занятиях для проведения комплекса физических упражнений направленных на предупреждение выраженного утомления улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.

**Гимнастика после сна** служит хорошим средством укрепления здоровья. Цель: обеспечить постепенное пробуждение детей, нормализовать сердечно - сосудистую, дыхательную системы, снять сонливость, вялость, укрепить нервную систему.

**Лечебная физическая культура** способствует укреплению и сохранению здоровья детей через специально подобранные оздоровительные комплексы, способствующие воспитанию здорового образа жизни. В ДОУ с целью решения вопросов оздоровления детей в комплексе профилактических мер проводится оздоровительный кружок «Здоровейка», «Здоровячек» для детей 2-7 лет.

Схема 3



**Кружковая работа.** Дополнительная образовательная (обще развивающая) программа «Футбол» для детей 4-7 лет предназначена для организации занятий в ДОУ, с целью укрепления здоровья дошкольников и расширению знаний о футболе.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями в игре в футбол. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством для занятия спортом в школьном возрасте.

### 3.7. 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 перспективного 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;
- приготовление из одного продукта широкого ассортимента блюд, с этой целью в ДОО создано 10-дневное меню.

4. Эстетические и культурно-гигиенические условия развития детей:

- умение вкусно приготовить, и красиво оформить блюда перед подачей их детям – немаловажное требование;
- создание доброжелательной и комфортной атмосферы для приёма пищи;
- сервировка стола, эстетика, а также внешний вид готовых блюд

способствует поддержанию хорошего аппетита у детей, создает положительное отношение к еде и вызывает желание сесть за стол;

- воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;

- привитие дошкольникам вкуса к здоровой и полезной пище.

Каждый прием пищи используется как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Во время еды воспитатель обучает детей правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Как правило, у детей всегда есть любимые и нелюбимые блюда, причем зачастую нелюбимые являются наиболее полноценными и питательными, которые нежелательно исключать из рациона.

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.

### Принципы организации питания:

Схема 4



### 3.8. 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.

Ребенок в возрасте от 1 года до 3 лет нуждается в 100 мл воды на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет – в 80 мл, более старшие – в 50 мл.

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

Питье предлагается детям в виде свежей кипяченой воды, травяных чаев, отваров шиповника, несладких соков.

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.

Чайник обрабатывается 1% содовым раствором, рожок чайника обрабатывается ершиком каждые три часа. Перед новым заполнением водой просушивается.

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.

### **3.9. 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:

<b>Помещения</b>	<b>Температура воздуха (0С)</b>
Приемные, игровые групп	
Групповые, раздевальные: - младшей, средней	21-23

- старшей, подготовительной	21-23
Спальни дошкольных групп	19-20
Туалетные дошкольных групп	21-23
Залы для музыкальных и физкультурных занятий	19-20

Скорость движения воздуха в основных помещениях не более 0,1 м/с.

Концентрация вредных веществ воздуха помещений с постоянным пребыванием детей (групповые, игровые, спальни, комнаты для музыкальных и физкультурных занятий и др.) не должны превышать предельно-допустимые концентрации (ПДК) для атмосферного воздуха населенных мест.

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).

#### **Гигиенические требования к игрушкам**

Учитывая важную роль игрушки во всестороннем развитии ребенка, в настоящее время определены требования, предъявленные к ней («Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста» В. В. Голубев, С. В. Голубев). Гигиенические требования касаются материалов, конструкции, маркировки, упаковки, хранения, эксплуатации. Все требования устанавливаются с учетом возраста ребенка. Применение мягких игрушек в детских учреждениях ограничено санитарными правилами – поверхность таких игрушек легче инфицируется, их труднее обрабатывать. Поэтому разрешается использовать мягкую игрушку только в качестве дидактического пособия в группах.

В детских садах запрещены игрушки: стеклянные, фарфоровые, фаянсовые, стеклянные елочные украшения, бумажные, матерчатые.

Не рекомендуется использовать музыкальные игрушки типа свистулек, дудочек, поскольку они легко могут стать переносчиками инфекции.

Конструкция игрушек должна отвечать требованиям безопасности, исключать травматизм. Игрушка должна быть удобной, иметь гладкие, ровные поверхности и хорошо заделанные края, не должна иметь выступающих острых углов, мелких легко отделяемых частей.

В целях предупреждения инфекционных заболеваний в ДОУ должна строго соблюдаться групповая принадлежность игрушек. Не допускается организация проката и обмена игр, игрушек и другого инвентаря.

#### **Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ**

Утренний фильтр детей в ДОУ 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.

Предупреждение заноса инфекционных заболеваний во многом зависит от правильно организованного утреннего приёма детей. Воспитатель полностью отвечает за соблюдение всех санитарно-гигиенических правил содержания групповых помещений. Он следит за тем, чтобы в них систематически и качественно осуществлялись влажная уборка, проветривание.

Важно помнить, что свежий воздух и чистота в группе - залог эффективности всей оздоровительной работы. Если этого нет, то никакие специальные процедуры не будут оказывать благоприятные воздействия на организм и их проведение окажется бесполезным.

Во время проведения утреннего приема в теплое время года дети должны выходить на участок до завтрака.

Во время утреннего приема на улице воспитатель организует игры с детьми, наблюдения за явлениями природы, уход за растениями (летом), беседует с родителями.

Во время утреннего приема в группе организуется игровая, трудовая деятельность, индивидуальная работа, а также самостоятельная деятельность детей.

Важно помнить, что правильно организованный утренний прием, доброжелательное отношение, внимание к ребенку, создает положительный эмоциональный настрой на весь день не только ребенку, но и родителям. Воспитатель должен приветливо встретить каждого ребенка, тем самым давая понять ему, как он любим и как его здесь ждут. Душевное тепло и уют, созданные педагогом будут способствовать комфортности проживания ребенка в группе.

### **Организация прогулок**

**1. Условия проведения прогулок** Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и в ненастную погоду прогулка не должна быть менее 4-4,5 часов в день.

В летнее время дети проводят на воздухе практически все время с момента прихода в детский сад, в помещение заходят лишь для приема пищи и сна.

В зимнее время ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часа.

Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во

вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой.

При температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с.

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

1. В теплое время года утренний прием детей проводить на улице.
2. Проводить на воздухе часть физкультурных занятий и утреннюю гимнастику в теплое время года.
3. Четко выполнять все режимные моменты в течение всего дня, что позволит своевременно выходить на прогулку. Важный момент в организации прогулки - одевание детей и выход на участок. Как только часть детей оденется, воспитатель, чтобы не задерживать их в помещении, выходит с ними на участок, остальные продолжают, одеваться под присмотром младшего воспитателя, которая выводит их гулять позже.

Участие младшего воспитателя в подготовке детей к прогулке обязательно в любой возрастной группе.

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

Планируя целевые прогулки за пределы дошкольного учреждения необходимо хорошо узнать место, где будут останавливаться дети. Помощник воспитателя сопровождает детей во время целевых прогулок.

Готовясь к прогулке, воспитатель продумывает меры, предупреждающие травматизм. Необходимо позаботиться также и о небольшой походной аптечке с набором дезинфицирующих и перевязочных средств, уметь оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях. Перед выходом на прогулку за пределы территории, взрослый тщательно проверяет готовность каждого ребенка – его самочувствие, соответствие одежды и обуви всем требованиям и погодным условиям, делает запас питьевой воды (в теплое время года). Нельзя забывать так же и об основных правилах ходьбы: после 30-40 минут движения устраивать 10-15-ти минутный отдых в тени.

Во время отдыха можно: организовать спокойные игры, провести интересную беседу, почитать детям книгу. Для того чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо создать условия для разнообразной деятельности.

## **2. Создание условий для эффективного проведения прогулки**

Для того чтобы прогулка была содержательной и интересной необходима большая подготовительная работа по организации оснащенности участка. Помимо стационарного оборудования, на участок следует выносить

дополнительный материал, который служит для закрепления новых знаний детей об окружающем мире. Достаточное количество игрового материала сделают прогулку более насыщенной, интересной. Ошибка практики состоит в том, что на прогулку иногда выносят материал, изъятый из употребления в группе.

На прогулке должны присутствовать игрушки, которые хорошо поддаются санобработке (пластмасса, резина, дерево, гипс и пр.). Для игр выделяются красочно оформленные куклы, одежду с которых дети сами могут легко снять и постирать, кукол вымыть. Одежда для выносных кукол должна соответствовать сезону.

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

При игре с песком используется строительный и природный материал. Песок периодически очищают, меняют, перемешивают, увлажняют и поливают. Так же в теплое время года детям предлагается небольшая переносная емкость для игр с водой.

Интерес детей к зимней прогулке поддерживается продуманным подбором игрового материала. Он должен быть красочным и интересным. Это сюжетные игрушки разных размеров, куклы в зимней одежде, к ним - саночки, коляски, каталки, грузовые машины.

### **3. Структурные компоненты прогулки**

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

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

Ежедневные наблюдения на прогулке обогащают представления детей о мире природы, людей (их труда, взаимоотношений), обогащают детские эстетические представления. Таким образом, наблюдения - один из главных компонентов прогулки. Использование дидактических заданий, привлекает детей к активным мыслительным операциям, и выполнению разнообразных движений по ориентировке на местности, и воспроизведению действий обследования предлагаемых объектов, для того чтобы систематизировать вновь приобретенные знания и закрепить полученные ранее.

Широкое включение в этот процесс зрения, слуха, осязания, обоняния, тактильных и вкусовых ощущений способствует более глубокому познанию окружающего мира, оставляя в сознании ребенка увлекательные и незабываемые впечатления.

Посильные трудовые действия детей естественным образом вплетаются в ход наблюдений за трудом взрослых, за живыми объектами окружающей среды. Дети включаются в совместный с взрослыми трудовой процесс. По мере

усвоения трудовых навыков, они по собственной инициативе действуют с природным материалом. Выполняя одновременно и трудовые и дидактические задания, ребенок приобретает положительные черты личности и навыки правильного взаимоотношения со сверстниками.

Правильная организация прогулки предполагает использование подвижных и спортивных игр. В то же время дети должны иметь возможность отдохнуть, поэтому на участке должны присутствовать скамеечки.

Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети длительное время занимались однообразной деятельностью. Необходимо переключать их на другую деятельность и менять место игры. Летом в жаркие дни лучше всего организовывать игры в полосе светотени.

Пребывание детей под прямыми солнечными лучами строго ограничивается с учетом их индивидуальной чувствительности к солнцу.

В зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, двигательной активности нужно уделять особое внимание. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно двигаться. Взрослый продумывает организацию прогулки так, чтобы дети не охладились и в то же время не перегрелись.

Подвижные игры проводят в конце прогулки. Индивидуальные особенности детей больше всего проявляются в самостоятельной деятельности. Одни дети предпочитают спокойные игры и могут ими заниматься в течение всей прогулки, другие постоянно находятся в движении.

Наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма обеспечивается равномерной нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений. Воспитатель должен внимательно контролировать содержание самостоятельной деятельности, следить за реакциями и состоянием детей (учащенное дыхание, покраснение лица, усиленное потоотделение). Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной. Каждый из обязательных компонентов прогулки занимает по времени от 10 до 20 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей.

В зависимости от сезонных и погодных условий, объекта наблюдения, настроения детей эти структурные компоненты могут осуществляться в разной последовательности.

В течение всего года в обязательном порядке проводится и вечерняя прогулка. Так как взрослый дополнительно занят встречей с родителями, на вечерней прогулке не проводятся организованное наблюдение и трудовые действия. Главное - сделать так, чтобы на прогулке не было скучно!

### **Организация прогулки в летний период времени**

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

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

случай изменения погоды.

Ежедневно подготавливается участок для правильной организации прогулки детей. Строго соблюдается питьевой режим. Усиливается контроль за качеством мытья рук у детей. Обо всех отклонениях в здоровье детей, своевременно информируются медицинский работник и заведующий ДОО.

### **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 ДОО 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.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 – 12,5 часов, из которых 2,0 – 2,5 отводится дневному сну. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.

Детей с трудным засыпанием и чутким сном рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними.

В разновозрастных группах старших детей после сна поднимают раньше. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно. Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

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

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

- в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин.,
- в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа,
- в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут,
- в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

Продолжительность организованной образовательной деятельности для детей 3-го года жизни – не более 10 минут;  
для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,  
для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,  
для детей 6-го года жизни - не более 25 минут,  
для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

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.

Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку. Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их проводят: -

для детей 4-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут;

- для детей 5-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;

- для детей 6-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;

- для детей 7-го года жизни – не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

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

Организованно образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует проводить в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда).

Для профилактики утомления детей рекомендуется сочетать ее с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей. Домашние задания воспитанникам дошкольных образовательных организаций не задают.

В середине года (январь – февраль) для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время которых проводят организованно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

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

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

### **3.10 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

Схема 5



### 3.11 Комплексная система медицинского обслуживания

Медицинское обслуживание в дошкольном учреждении, осуществляется старшей медицинской сестрой и врачом которые состоят в штате ГБУЗ РМ «Детской поликлиники №3» т.к. территориально детский сад относится именно к ней.

Основной целью медико-педагогического сопровождения в ДООУ 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

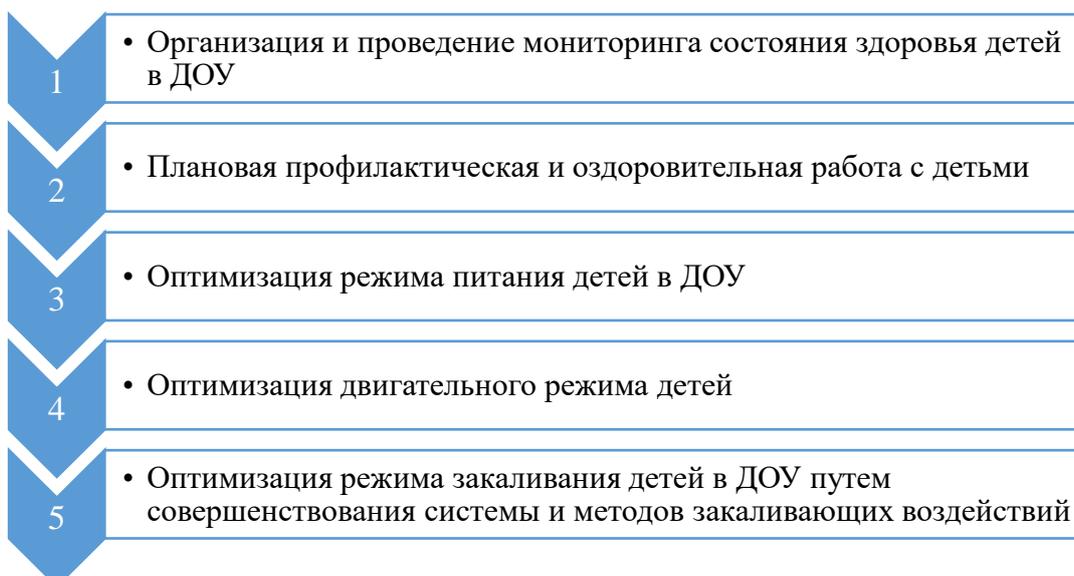
#### Направление работы:

- 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;
- работу по формированию здорового образа жизни с персоналом и детьми, организацию "дней здоровья", игр, викторин на медицинскую тему;
- медицинский контроль организации физического воспитания, состоянием и содержанием мест занятий физической культурой, наблюдение за правильным проведением мероприятий по физической культуре в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья;
- контроль пищеблока и питанием детей;
- ведение медицинской документации.

**Основные звенья системы медицинского обслуживания:**

Схема 6



### 3.12 Психолого-педагогическое сопровождение детей

В детском саду налажена система психолого-педагогического сопровождения дошкольников посредством ППк.

Психолого-педагогический консилиум (далее ППк) является одной из форм взаимодействия руководящих и педагогических работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, с целью создания оптимальных условий обучения, развития, социализации и адаптации обучающихся посредством психолого-педагогического сопровождения.

Задачи ППк:

- выявление трудностей в освоении образовательных программ, особенностей в развитии, социальной адаптации и проведении обучающихся для последующего принятия решений об организации психолого-педагогического сопровождения;

- разработка рекомендаций по организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся;

- консультирование участников образовательных отношений по вопросам актуального психофизического состояния и возможностей обучающихся; содержания и оказания им психолого-педагогической помощи, создания специальных условий получения образования.

- контроль за выполнением рекомендаций ППк.

Обследование специалистами ППк осуществляется по инициативе родителей (законных представителей) или сотрудников Учреждения с письменного согласия родителей (законных представителей).

Рекомендации ППк по организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося, испытывающего трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации могут включать в том числе:

- проведение групповых и/или индивидуальных коррекционно-развивающих и компенсирующих занятий с обучающимся;

- разработку индивидуального учебного плана обучающегося;

- адаптацию учебных и контрольно-измерительных материалов;

- профилактику асоциального (девиантного) поведения обучающегося;

- другие условия психолого-педагогического сопровождения в рамках компетенции Учреждения.

Для оказания логопедической помощи в МАДОУ функционирует группа компенсирующей направленности для детей с ОВЗ (ОНР). В рамках дополнительного образования учителем-логопедом разработана дополнительная общеобразовательная (дополнительная общеразвивающая программа) «Говорим правильно» для детей 5-7 лет.

Учитель-логопед организует коррекционный педагогический процесс в соответствии с возрастными и индивидуально-типологическими особенностями детей среднего и старшего дошкольного возраста, разрабатывается индивидуальный план работы для каждого ребенка, а так же дает рекомендации воспитателям по организации ООД с детьми по речевому развитию.

ППк ДОУ осуществляет свою деятельность по следующим направлениям:

- 1) Диагностика развития ребенка.
- 2) Психолого-педагогическое консультирование.
- 3) Психолого-педагогическое просвещение.
- 4) Коррекционно-развивающая работа.

### Направленность коррекционно-развивающей работы

Таб. 10

Цель коррекционно-развивающей деятельности	Решаемые задачи	Используемые приемы
<b>Старший и средний дошкольный возраст</b>		
Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать понимание чувств, эмоций других людей.</li> <li>2. Развивать умение понимать и выражать свои чувства.</li> <li>3. Развивать умение фиксировать свое внимание на проявлениях различных эмоций.</li> <li>4. Развивать умение воспроизводить спектр различных эмоций с фиксацией внимания на собственных мышечных ощущениях.</li> <li>5. Развивать умение словесно описывать эмоциональные проявления.</li> <li>6. Развивать умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения и чувства.</li> <li>7. Развивать умение произвольно подчинять свое поведение правилам.</li> <li>8. Развивать навыки самоконтроля.</li> <li>9. Развивать умение фиксировать свое внимание на различных мышечных ощущениях.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоциональные этюды;</li> <li>- беседы о чувствах, которые возникают в различных ситуациях;</li> <li>- работа с пиктограммами чувств;</li> <li>- упражнение «Покажи эмоцию»;</li> <li>- упражнение «Отгадай эмоцию»;</li> <li>- упражнение «Эмоциональные звуки»;</li> <li>- прочтение стихов с различными эмоциональными состояниями;</li> <li>- упражнение «Передай чувство прикосновением»;</li> <li>- чтение рассказов и сказок с обсуждением чувств героев;</li> <li>- упражнение «Противоположные эмоции»;</li> <li>- упражнение «Мое настроение»;</li> <li>- упражнение «Чувства животных»;</li> <li>- упражнение «Передай настроение позой»;</li> <li>- игры на подражание «Зеркало», «Обезьянки»;</li> <li>- медитативные упражнения;</li> <li>- игра «Запрещенное движение»;</li> </ul>
Развитие познавательной сферы личности ребенка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать мыслительные операции (сравнение, обобщение, классификация).</li> <li>2. Развивать логическое</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отгадывание загадок;</li> <li>- составление описательных рассказов;</li> <li>- сочинение сказок;</li> </ul>

	<p>мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>3. Развивать внимание и его свойства (концентрацию, объем, переключение).</p> <p>4. Развивать слуховую и зрительную память.</p> <p>5. Развивать пространственное восприятие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «Самый внимательный»;</li> <li>- упражнение «Волшебные превращения»;</li> <li>- упражнение «Положи и скажи»;</li> <li>- упражнение «Спрятанные предметы»;</li> <li>- упражнение «Что умеют предметы»;</li> <li>- упражнение «Если бы...»;</li> <li>- упражнение «Повтори по памяти»;</li> <li>- упражнение «Узнай по описанию»;</li> <li>- упражнение «Чем похожи, чем различаются».</li> </ul>
<p>Развитие социальных навыков и социального поведения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение сопереживать.</li> <li>2. Развивать у ребенка умение понимать чувства, эмоции, действия других людей.</li> <li>3. Развивать умение выделять и узнавать типичные формы адаптивного и неадаптивного поведения.</li> <li>4. Формировать приемлемые для ребенка стандарты и стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов.</li> <li>5. Развивать навыки самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм действий и реакций в разных ситуациях.</li> </ol>	<p>беседы с ребенком о различных проблемных ситуациях, которые происходили в его жизни, обсуждение, как быть в таких ситуациях, чего не следует делать;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проигрывание проблемных ситуаций;</li> <li>- беседы с ребенком о чувствах, возникающих в различных жизненных ситуациях;</li> <li>- чтение рассказов и сказок, обсуждение событий и переживаний героев;</li> <li>- арт-терапевтические техники</li> </ul>

### 3.13. Музыка как средство укрепление здоровья дошкольников

Доказано, что движения под музыку имеют особое значение, потому что тренируют организм, развивают подвижность нервных процессов, способствуют возникновению чувства «мышечной радости». Это один из самых привлекательных видов деятельности, ребёнок имеет возможность выразить эмоции в приемлемой форме, реализовать свою энергию.

#### Музыкальное сопровождение в различных видах деятельности

Схема 7



## IV Раздел. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

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

### Реализация программы осуществляется:

- ✓ анализа управленческой системы (кадровый состав, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала, творческие объединения педагогов);
- ✓ научно-методического обеспечения (программы, методические рекомендации, наработанный в детском саду опыт)
- ✓ материально- технического обеспечения (помещение, оборудование);
- ✓ финансового обеспечения (анализ финансовых возможностей для реализации программы);

- ✓ комплексной оценки здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в днях на одного ребенка, группы здоровья, виды заболеваний, сопутствующие заболевания);
- ✓ анализа результатов физической подготовленности детей;
- ✓ характеристики физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение здоровьесберегающих технологий).

#### 4.1. Направление работы:

- ✓ Организационно-методическое и материальное обеспечение оздоровления детей.
- ✓ Профилактическая работа.
- ✓ Физкультурно-оздоровительная работа.
- ✓ Организация работы с родителями.

#### План обеспечения реализации основных направлений программы

таб. 10

1. Техническое и кадровое обеспечение			
№	Мероприятия	Ответственные	Сроки
1	Пополнение образовательного учреждения необходимым медицинским и оборудованием: - Бактерицидный облучатель с УФ-лампой для обеззараживания помещений Спортивным оборудованием: - Спортивное оборудование - Мячи, обручи Мебелью: - Стулья - Столы - Шкафчики для раздевания	Заведующая, Завхоз	до 2025 г.
2	Осуществление косметического ремонта: - Пищеблока - Прачечной - Музыкального и спортивного зала - Групповых помещений	Заведующая, Завхоз	Постоянно к началу учебного года
3	Работа по совершенствованию предметно-пространственной среды	Воспитатели, инструктор по ФК	до 2025г.
4	Пополнение игровых центров: -Центр опытно-экспериментальной деятельности -Спортивные уголки в группе	Заведующая, ст. воспитатель, воспитатели	Постоянно
5	Пополнение развивающей предметно-пространственной среды нестандартным оборудованием: Массажные коврики -Шарики с шипами для профилактики плоскостопия - Ленты	Воспитатели, Инструктор по ФК	Постоянно

6	Обеспечение условий для предупреждения травматизма	Завхоз	Постоянно
7	Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения на курсах повышения квалификации, проблемных семинарах, семинарах-практикумах, конференциях	Заведующая Старший воспитатель	По плану повышения квалификации
8	Осуществление контроля за выполнением расписания занятий в целях упорядочивания учебной нагрузки на дошкольников	Заведующая, ст. воспитатель	Постоянно
9	Дополнительное образование «Говорим правильно»	Учитель-логопед	Ежегодно октябрь-май
10	Дополнительное образование по основам безопасности	Воспитатели	Ежегодно октябрь-май
11	Дополнительное образование «Футбол»	Тренер по футболу	Ежегодно октябрь-май
12	ЛФК «Здоровейка», «Здоровячек»	Инструктор по ФК	Ежегодно
13	Дополнительное образование «Мармеладки», «Ганцевальная мозаика»	Муз. руководитель	Ежегодно октябрь-май
<b>Организация методического обеспечения</b>			
1	Организация методических мероприятий (педсоветы, консультации, семинары и т.д.) по вопросам здоровьесбережения	Ст.воспитатель, инструктор по физической культуре	Ежегодно
2	Организация работы творческой группы по проблемам	Ст. воспитатель	В течение года
3	Организация работы по образовательным проектам физкультурно-оздоровительной тематики	Ст. воспитатель	Ежегодно
4	Разработка методических рекомендаций для педагогического персонала	Ст. воспитатель мед. сестра	4 квартал 2021г.
5	Оснащение методического кабинета пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ	Ст. воспитатель	Ежегодно
6	Проведение мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения	Воспитатели, ст. воспитатель	Ежегодно
7	- Систематический анализ здоровья детей с целью последующей коррекции - Определение групп здоровья -Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОУ -Диспансеризация - Анализ заболеваемости, профилактические мероприятия, - Мониторинг физического развития детей.	Медицинская сестра, Врач      Инструктор по ФК	По мере поступления детей Постоянно      Ежегодно Ежемесячно  2 раза в год
8	Проведение семинаров, консультаций (с приглашением специалистов по вопросам оздоровления)	Заведующая, ст. воспитатель	Ежегодно

9	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей: - Родительские собрания - Оказание консультативной помощи - Совместные спортивные праздники - Участие в городских спортивных мероприятиях	Заведующая Ст. воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК	1 раз в квартал Ежемесячно Ежегодно
10	Обучение детей элементарным приемам ЗОЖ - Оказание элементарной медицинской помощи - Пальчиковый массаж и др.	Заведующая Ст. воспитатель Воспитатели Инструктор по ФК	Постоянно
11	Повышение квалификации педагогических работников через консультации, практикумы, знакомящими с новыми методами оздоровления - Открытые просмотры и показы с использование оздоровляющих технологий	Ст. воспитатель	В течение периода
12	Поиск изучения и внедрения методик оздоровления: - Лечебные игры - Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник»	Ст. воспитатель	В течение периода
<b>Работа с педагогическим коллективом</b>			
1	Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья и обеспечения безопасности жизнедеятельности всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ	Заведующая, ст. воспитатель	Постоянно
2	Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности на базе ДОУ с приглашением специалистов	Ст. воспитатель Медработники, специалисты ДОУ	По годовому плану
3	Информационные бюллетени, памятки	Медработники, специалисты ДОУ	В течение года
<b>Работа с родителями</b>			
1	Анкетирование	Ст. воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК	2 раза в год
2	Консультации специалистов	Медперсонал Муз.руководитель Воспитатели, инструктор по ФК	В течение периода
3	Спортивные семейные праздники	Воспитатели, инструктор по ФК	По годовому плану
4	Участие в совместных проектах	Воспитатели	В течение года
5	Семинары-практикумы по оздоровлению дошкольников	Воспитатели, инструктор по ФК	В течение года
6	Информационные бюллетени, памятки	Воспитатели, инструктор по ФК,	В течение года

		мед. работник, ст. воспитатель	
7	Работа консультативного центра «Сотрудничество»	Ст. воспитатель, воспитатели, специалисты ДОУ	По годовому плану

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

#### **4.2. Сотрудничество детского сада и семьи в формировании здоровья ребёнка**

Основной целью ДОУ при взаимодействии с семьями является вовлечение родителей в образовательный процесс, в физическое и эмоциональное воспитание детей. Совместная деятельность формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Повышение педагогической культуры родителей:

Знакомство с современными системами семейного воспитания

Содействие в приобщении детей к культурным ценностям

Пропаганда здорового образа жизни

Изучение закономерностей развития ребёнка

**Эффективными формами работы с семьей**

✓ Совместные физкультурные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, прогулки-походы

✓ Дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии;

✓ Индивидуальные консультации, беседы, опросы;

✓ Демонстрации передового опыта семейного воспитания: выставки, встречи с родителями, конференции.

#### **4.3. Взаимодействие с социумом**

Таб. 11

Детский сад осуществляет сотрудничество с учреждениями культуры, образования, здравоохранения, правопорядка.

<b>Образовательные учреждения</b>	<b>Основные направления сотрудничества</b>
Дошкольные образовательные учреждения г. о. Саранск	Обмен опытом работы по организации образовательной деятельности с дошкольниками /методические объединения, семинары, практикумы, круглые столы, конкурсы, фестивали и др./
МУ «Информационно-методический центр» Управления образования Департамента по социальной политике Администрации г.о. Саранск	Методическое сопровождение деятельности учреждения.
МОУ «Лицей №31»	Организация преемственности дошкольного и начального школьного образования.
ГБУ ДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального	Получение консультаций. Показ занятий. Проведение семинара по инновационной деятельности.

мастерства педагогических работников – «Педагог 13.ру»	ОПОР. Прохождение курсов по повышению квалификации. Профессиональная переподготовка кадров
ФГБОУ ВО «МГПУ им. М.Е. Евсевьева»	Получение консультаций. Прохождение практики студентами. Прохождение курсов по повышению квалификации. Профессиональная переподготовка кадров. Участие в Евсевьевских чтениях, семинарах, круглых столах
<b>Учреждения культуры и спорта</b>	<b>Основные направления сотрудничества</b>
МУК «Централизованная городская библиотечная система для детей» Детская библиотека №5 им. С.Я.Маршака	Знакомство детей с помещениями библиотеки, с трудом взрослых в библиотеке. Приобщение детей к культуре чтения мировой и отечественной художественной литературы. Знакомство с культурным наследием мордовского народа.
Государственный театр кукол, Городской детский центр театра и кино «Крошка», государственный музыкальный театр им. И.М.Яушева	Приобщение детей к театральной культуре. Знакомство с устройством театра. Рассказы о театральных жанрах.
МБУ ДПО «Детская музыкальная школа № 4 имени Л. Воинова»	Формирование музыкальной культуры как части духовной культуры личности.
МБУК «ДК «Луч»	Развитие творческих способностей детей, участие в различных проектах, конкурсах.
СК «Мордовия»	Приобщение детей к здоровому образу жизни.
Храм Казанской иконы Божьей Матери г.о. Саранск	Духовно-нравственное воспитание детей
МРО ВДПО РМ	Формирование представлений дошкольников о пожарной безопасности
Взаимодействие с органами правопорядка  Управление ГИБДД МВД по РМ, Комиссия по делам несовершеннолетних Администрации г.о.Саранск	Формирование представления о безопасном поведении на дороге Профилактическая, просветительская работа с семьями, стоящими в СОП
<b>Учреждения здравоохранения</b>	<b>Основные направления сотрудничества</b>
ГБУЗ РМ «Детская городская поликлиника №3»	1. Обеспечение медицинского обслуживания и контроля здоровья детей в дошкольном учреждении. 2. Анализ контингента детей для набора в детский сад: -анализ контингента неорганизованных детей микрорайона; -анализ заболеваемости детей. 3. Обеспечение прохождения профилактических осмотров детей врачами, узкими специалистами.

## Раздел V. Ожидаемые результаты

### 5.1. Проведение мониторинга:

- Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами ГБУЗ РМ «Детская поликлиника №3» педиатром и медсестрой ДООУ. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления оздоровительной работы в сотрудничестве с семьей.

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

- Педагогический контроль за организацией физического развития в детском саду осуществляют заведующая ДООУ, медсестра, старший воспитатель. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.

#### Оценка эффективности программы оздоровления состоит:

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

### 5.2. Изучение физического развития ребёнка (диагностические методики)

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

Физическая подготовленность дошкольников в ДООУ оценивается количественными и качественными результатами выполнения двигательных качеств.

Диагностическая карта развитию двигательных качеств дошкольника начало/конец учебного года.

Таб.12

№	Ф.И. ребенка	Диагностические тесты развития двигательных качеств								
		Скоростно-силовые качества		Быстрота		Гибкость		Меткость		Итого
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	
1										

2										
3										

- бег по прямой на 30 м (для оценки быстроты)
- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног);
- метание вдаль мешочков с песком весом 150—200 г правой и левой рукой.
- наклон, стоя, сидя (для выявления гибкости)

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

Учитываются возрастно-половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста

### 5.3. Мониторинг здоровья детей /образец карт/ Количество дней, пропущенных по болезни

таб.13

Ранний возраст	20__	20__	20__	20__	20__
Младший дошкольный возраст					
Старший дошкольный возраст					
Итого по саду					

### Пропуск дней по болезни одним ребёнком

таб.14

Возраст	20__	20__	20__	20__	20__
Группа раннего развития					
2-ая младшая группа					
Средняя группа					
Старшая группа					
Подготовительная к школе группа					
Итого по саду					

### Мониторинг здоровья детей

таб.15

Ранний возраст	20__	20__	20__	20__	20__
Индекс здоровья (%)					
Количество детей ЧБД					
Количество детей стоящих на учете у специалистов. Из них:					
- хирург					
- окулист					

- невролог					
- лор					
- педиатр					
- дерматолог					
- фтизиатр					
- логопед					
- кардиолог					

### Распределение детей по группам здоровья

таб. 16

Возраст	Группа здоровья	20__ кол. детей %	20__ кол. детей %	20__ кол. детей %	20__ кол. детей %	20__ кол. детей %
Группа раннего развития	I					
	II					
	III					
	IV					
2-ая младшая группа	I					
	II					
	III					
	IV					
Средняя группа	I					
	II					
	III					
	IV					
Старшая группа	I					
	II					
	III					
	IV					
Подготовительная к школе группа	I					
	II					
	III					
	IV					
Итого по саду	I					
	II					
	III					
	IV					

### 5.4. Ожидаемые результаты

1. Пополнение научно-методического обеспечения здоровьесберегающими технологиями.
2. Повышение профессиональной компетентности сотрудников дошкольного учреждения в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.
3. Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.

4. Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
5. Обеспечение физического, интеллектуального, личностного развития ребенка.
6. Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни, интерес к собственному организму.
7. Активизация участия родителей и окружающего социума в оздоровительно-воспитательной работе с детьми.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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 фольклера: Учебно-методическое пособие / Сост.: Т.Г. Анисимова; Под ред. Р.А. Ереминой; МО РМ, МРИО. – Саранск, 2008. – 136 с.
3. Бабенкова Л.П. Как сделать осанку красивой, а походку легкой / Е. А. Бабенкова. – М.: 1993. – 98 с.
4. Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателя дет.сада / К.С. Бабина. – М. : Просвещение, 1978. – 96 с.
5. Байкова Г.Ю. Реализация образовательной области «Физическое развитие» / авт.-сост. Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачева, Т.М. Пересыпкина. – Волгоград : Учитель, 2016. – 171 с.
6. Бурляева О.В. Мы в Мордовии живем: региональный образовательный модуль программы дошкольного образования / О. В. Бурляева, и др. :Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – 84 с.
7. Буцинкинская П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175с.
8. 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.
9. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты / Е.К. Воронова. – Волгоград : Учитель, 2012. – 127 с.
10. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошко. учреждений / Л. Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М. :Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 175 с.
11. Глазырина Л.Д. Парциальная программа «Физическая культура - дошкольникам» Младший дошкольный возраст (средний и старший дошкольный возраст) / Л.Д. Глазырина. – М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999.

12. Гогоберидзе Т.И. Комплексно образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И. Гогоберидзе, Т.И. Бабаева, О. В. Солнцева и др. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 352 С.

13. Голубев В.В., Голубев В.С. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студ. дошк. факультетов высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2011. —89 с.

14. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет / М.А. Давыдова. – М. : ВАКО, 2007. – 304 с.

15. Ермакова З.И. На зарядку, малыши! / З.И. Ермакова. – Мн. Нар.асвета, 1981. – 79 с.

16. 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.

17. Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет / И.С. Красикова. – СПб: «Издательство Корона.Век», 2012. – 336 с.

18. Красикова И. С. Дыхательная гимнастика и массаж для детей с заболеванием органов дыхания / И. С. Красикова. – СПб: КОРОНА принт, 2004. – 160с.

19. Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие / В. Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. - М.: 2000. – 145с.

20. Крылова Н. И. Здоровосберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н. И. Крылова. – Волгоград: Учитель, - 2009. – 218с.

21. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений / М.Д. Маханева. – М. : АРКТИ, 2000. – 107 с.

22. Маханева М. Д. С физкультурой дружить – здоровым быть: методическое пособие/ М. Д. Маханева. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.

23. Микляева Н. В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под ред. Н.В. Микляевой. М. : ТЦ Сфера, 2015. – 176 с. (Конструктор образовательной программы).

24. Миликова И. В. Гимнастика для детей: настольная книга молодой мамы / И. В. Миликова, Т. А. Евдокимова. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 256 с.

25. Миликова И. В. Лечебная физкультура: Новейший справочник / И.В. Милукова, Т.А. Евдокимова. - М.: Изд-во Эксмо, 2004. –289 с

26. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж : ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

27. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М. : Просвещение, 1983. – 224 с.

28. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М: Просвещение, 1986. – 304с.
29. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа / Л.И. Пензулаева. – М. : МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
30. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа / Л.И. Пензулаева. – М. : МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.
31. Рутский С.В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми. 2-е изд. / С.В. Рутский. – СПб : Речь, Образовательные проекты; М. : Сфера, 2009. – 160 с.
32. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду : Игровой стретчинг / Е.В. Сулим. – М. : ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
33. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. М. : ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (приложение к журналу «Управление ДОУ»)
34. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. Пособие для студ. Выс. Учеб.заведений / С. В. Хрущев, О. С. Симонова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 304 с.
35. Черемисина О.И. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения / О.И. Черемисина, Н. А. Склянова, Н.А. Лейтан, И. Н Гребенникова. - Новосибирск, ГЦОЗ «Магистр», 2004. – 38с.

#### **Образовательные программы**

1. Основная общеобразовательная программа МАДОУ «детский сад №89 комбинированного вида»
2. Адаптированная основная образовательная программа МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида» для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР)
3. Программа развития МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида» на 2020-2025 гг.
4. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т. И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и др.
5. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелым нарушением речи под редакцией профессора Л. В. Лопатиной.
6. Региональный образовательный модуль программы дошкольного образования «Мы в Мордовии живем» / О.В.Бурляева, Л.П.Карпушина и др.

#### **Журналы**

1. Знамовский Ю.Ф. Авторская программа «Здоровый дошкольник» / Ю.Ф. Знамовский // Обруч №3. – 1996. С. 4-5.

#### **Список литературы для детей**

1. Зайцев Г.К. Уроки Айболита: расти здоровым / Г.К. Зайцев. – СПб. Детство - Пресс, 2006 – 76с.

### **Интернет ресурсы**

1. Меденко Д.Р. Утренняя гимнастика с родителями / Д. Р. Меденко. - режим доступа: <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/11309-gimnastika.html>