

8.1.1

Принято на заседании  
Педагогического совета  
« 31 » 08 2023  
Протокол № 1



Утверждено  
Заведующая МАДОУ №82 «Сказка»  
И.С. Позднякова  
Приказ № 138 от 01.09.2023

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**  
муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения центр развития ребенка - детский сад №82 «Сказка»  
муниципального образования город Новороссийск  
на 2021-2024 год.

№	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	4
1.1	Цели и задачи программы	5
1.2	Законодательно-нормативное обеспечение программы	6
1.3	Объекты программы	6
1.4	Основные принципы программы	6
1.5	Основные направления программы	6
1.6	Временные рамки и основные этапы реализации программы	7
2.	Разделы программы	7
2.1	Работа с детьми	9
2.1.1	Полноценное питание	9
2.1.2	Система эффективного закаливания	9
2.1.3	Организация рациональной двигательной активности	12
2.1.4	Создание условий организации оздоровительных режимов для детей	17
2.1.5.	Создание представлений о здоровом образе жизни	20
2.1.6.	Лечебно-профилактическая работа	22
2.1.7.	Летняя оздоровительная работа	22
2.2.	Работа с педагогами	22
2.3	Работа с родителями	24
2.4	Ожидаемые результаты реализации программы	26
3.	Укрепление материально- технической базы	27
4.	Кадровое обеспечение	28
4.1	Социальный эффект от реализации программы	29
5.	Приложения	30
5.1	Основные направления программы по здоровьесбережению	31
5.2	Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности	33
5.3	Таблицы фиксации мониторинга здоровья воспитанников по ДО и группе	41
5.4	Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы	49

Программа "Здоровье" по здоровьесберегающей деятельности муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка-детского сада № 82 «Сказка» (далее – Программа «Здоровье») разработана коллективом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центр-развития ребенка детского сада № 82 «Сказка» (далее – Учреждение) в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников Учреждения, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

### 1. Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15 - 20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит", т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада,

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

Реализация программы предусматривает решение следующих задач:

- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве Учреждения.
- Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и Учреждения на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

1.2. Нормативное - правовое обеспечение программы:

- Закон «Об Образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384).
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных

- 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.

1.6. Временные рамки и основные этапы реализации программы.

I этап. 2021-2022гг. –организационно-мотивационный.

Координация деятельности педагогов и родителей Учреждения на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида.

II этап. 2022-2023 гг. –основной.

Реализация основных направлений деятельности Учреждения по здоровьесбережению.

III этап. 2023-2024 гг. – итогово -аналитический.

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

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

Диагностические данные будут оформляться в «Журнал здоровья групп».

2. Разделы программы.

*Программа реализуется через следующие разделы:*

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.

2.1. Работа с детьми

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	– щадящий режим (адаптационный период); – гибкий режим.
2.	Физические упражнения	– утренняя гимнастика; – физкультурно-оздоровительные занятия; – подвижные и динамические игры;

эстетика организации питания(сервировка);  
индивидуальный подход к детям во время питания;  
правильность расстановки мебели.

### 2.1.2. Система эффективного закаливания.

1.	Основные Факторы закаливания	<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.	Комплекс закаливающих мероприятий	<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.	Методы оздоровления:	<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>

В детском саду проводится следующий комплекс закаливающих мероприятий: облегченная одежда детей, соблюдение сезонной одежды детей на прогулке с учетом их индивидуального состояния и состояния погоды, соблюдение температурного режима в течение дня, корректирующая гимнастика после сна, стопотерапия, мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, занятия в бассейне (начиная с младшей группы), полоскание рта после каждой еды, утренняя гимнастика (в теплый период на свежем воздухе) в течение года, оздоровительный бег (старшие, подготовительные группы), одно физкультурное занятие на улице (в зимний период), организация прогулки, утренний прием детей на улице в теплое время года, солнечные ванны.

по профилактической дорожке						
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С
Полоскание полости рта	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
Закрытый плавательный бассейн	вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время	вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время	вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время
Закаливающие процедуры	младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Солнечные ванны	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-30 мин. от 22*С
Воздушные ванны	20-22*С 10-15 мин.	20-22*С 10 мин.	20-22*С 10-20 мин.	20-22*С 10-15 мин.	18-20*С 10-30 мин	18-20*С 10-20 мин
Хожение босиком по профилактической дорожке	23*С 2-30 мин.	23*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-25 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С
Полоскание полости рта	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
Игры с водой	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.

Примечание: 1-я группа закаливания - все здоровые дети и ранее принимающие меры закаливания;

2-я группа закаливания – дети после отпуска, после болезни и дети с отклонениями в состоянии здоровья.

### Примерный двигательный режим

Формы организации	Особенности организации и длительность			
	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовит. групп па 6-7 лет
<b>1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»</b>				
Физическая культура в помещении	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Физическая культура на улице	1 раз в неделю 20 мин		1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	2 раза в неделю 7 мин		2 раза в неделю 9 мин	2 раза в неделю 11 мин
<b>2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>				
Утренняя гимнастика	Ежедневно			
	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день			
	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры, упражнения	Целенаправленное обучение на каждой прогулке			
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке			
	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин
Физкультурная минутка (в середине статистического занятия)	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия			
	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю			
	10-15 мин	15 мин	15-20 мин	20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно			
	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Занятия в бассейне	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Инд и подгрупповая работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки			
	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
<b>3. Активный отдых</b>				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц			
	20 мин	25 мин	40 мин	40 мин
Физкультурный праздник	1-2 раза в год			
		40 мин	50 мин	60 мин
День здоровья	2 раза в год (сентябрь /май)			
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>				
Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			



Один раз в неделю для воспитанников, начиная с младшего возраста, проводится занятие по плаванию в бассейне.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет:

- в младшей группе — 15 минут,
- в средней группе — 20 минут,
- в старшей группе — 25 минут,
- в подготовительной группе -30 минут.

Занятия с детьми в бассейне проводятся только при наличии разрешения врача.

Прогулка после плавания в бассейне организуется не ранее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности и профилактики утомления в детском саду проводятся ежедневные прогулки.

Для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа.

На прогулке созданы все условия (спортивно-игровое оборудование, спортивные принадлежности) для самостоятельной двигательной активности детей.

В структуре прогулки обязательно предусмотрены подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения.

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками и педагогами в соответствии с имеющимися условиями. Основной принцип закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедур. Система включает:

- специальные закаливающие процедуры;
- закаливание с помощью естественных природных средств.

В летний период проводятся солнечные и воздушные ванны.

- Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды воспитанников.

- Сквозное проветривание в холодный период года проводится кратковременно (5-10 мин.) без воспитанников. В теплый период – в течение всего времени при отсутствии воспитанников в помещении.

– Утренняя гимнастика проводится ежедневно: в холодное время – в зале, в теплое время – на улице. Одежда облегченная.

Примерный режим дня  
Холодный период года

Режимный момент	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 года</b>	<b>5-6 года</b>	<b>6-7 года</b>
Подъем, утренний туалет	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30	6.00-7.30
Прием детей, осмотр, термометрия, свободная деятельность, игры, общение	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10 10 мин	8.10-8.20 10 мин	8.20-8.30 10 мин	8.30-8.40 10 мин
Утренний круг	8.10-8.20	8.00-8.10	8.00- 8.20	8.00- 8.20
Подготовка к завтраку, дежурство	8.20-8.30	8.20-8.30	8.30-8.40	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.40 - 9.00	8.40 - 9.00
Организованная образовательная деятельность (ООД)общая длительность включая перерыв	9.00-10.00	9.00-10.10	9.00-10.30	9.00-10.50
Совместная и самостоятельная игровая деятельность	10.00-10.30	10.10 -10.30	10.30-10.40	В перерывах между ООД
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.40- 10.50	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.50 1 час 10 мин	10.40-11.50 1 час 10 мин	10.50-12.00 1 час 10 мин	11.00-12.00 1 час
Возвращение с прогулки, игры	11.50-12.00	11.50-12.00	12.00-12.10	12.00-12.10
Подготовка к обеду, дежурство обед,	12.00-12.30	12.00-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.30-15.00 2 часа 30 мин	12.30-15.00 2 часа 30 мин	12.30-15.00 2 часа 30 мин	12.30-15.00 2 часа 30 мин
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры (гимнастика пробуждения)	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин	15.00-15.15 15 мин
Подготовка к полднику,	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Полдник	15.30- 15.50	15.30- 15.50	15.30- 15.50	15.30 - 15.50
Организованная образовательная деятельность (ООД)	15.50 -16.05 (1 раз в неделю)	15.50-16.10 (1 раз в неделю)	15.50 -16.15 (1 раз в неделю)	15.50-16.20 (1 раз в неделю)

Полдник	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50
Вечерний круг	15.50- 16.00	15.50-16.00	15.50-16.00	15.50-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00
<b>Дома рекомендовано:</b> Прогулка	18.00-19.40	18.00-19.40	18.00-19.40	18.00-19.40
Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.40-20.30	19.40-20.30	19.40-20.30	19.40-20.30
Укладывание, ночной сон	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00

Эффективному решению задачи сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития способствует реализация системы физкультурно-оздоровительной работы.

#### 2.1.5. 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.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы *необходимые условия*.

- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

#### 2.1.7. Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
- туризм (походы, экскурсии);
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

#### 2.2. Работа с педагогами.

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» ит.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрыванию возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

- Знакомство и внедрение в практику работы Учреждения новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновьприбывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновьприбывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
- Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем план изучения семьи:

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание ит.п.);
- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры,

увлечений «Что умею сам – научу детей».

18. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.

19. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

#### 2.4. Ожидаемые результаты реализации программы.

1) Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

➤ улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;

➤ успешное освоение образовательной программы воспитанниками Учреждения ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;

➤ рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;

➤ активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.

2) Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

3) Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

4) Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

5) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

6) Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

7) Повышение квалификации педагогов детского сада.

8) Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

### 3. Укрепление материально – технической базы.

№ п/п	Мероприятия	Ответственный

- контроль за реализацией программы «Здоровье».

*Заведующий хозяйством:*

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении;
- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий

*Инструктор по физической культуре:*

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- физкультурные занятия;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- профилактика отклонений физического развития
- включение в физкультурные занятия:
- упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
- дыхательных упражнений
- облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни

*Воспитатели, учителя-логопеды, учитель-дефектолог*

- внедрение и реализация здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- дыхательная гимнастика;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:

-закаливания

-дыхательной гимнастики

-кинезиологических упражнений

-самомассажа

упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки

- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

*Повар*

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

*Младший воспитатель:*

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

Основные направления программы по здоровьесбережению.

Направления программы	Содержание деятельности
1. Организационное	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.</li> <li>– Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс.</li> <li>– Создание в Учреждении организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы по здоровьесбережению.</li> <li>– Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников.</li> <li>– Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы по здоровьесбережению.</li> <li>– Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы по здоровьесбережению.</li> <li>– Нарращивание материально-технической базы Учреждения для внедрения и реализации Программы по здоровьесбережению.</li> <li>– Корректировка Программы по здоровьесбережению на всех этапах реализации.</li> </ul>
2. Просветительское (образовательное)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Создание мотивации в Учреждении на выбор здоровых альтернатив жизни.</li> <li>– Организация пропаганды здорового образа жизни в Учреждении.</li> <li>– Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни.</li> <li>– Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни.</li> <li>– Включение родителей в деятельность Учреждения как значимых участников оздоровительного процесса.</li> <li>– Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.</li> </ul>
3. Правовое	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы по здоровьесбережению:</li> <li>– ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.</li> </ul>



7. Социально-педагогической адаптации	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям Учреждения.</li> <li>– Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья.</li> <li>– Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития.</li> </ul>
8. Координационное	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями МО.</li> <li>– Взаимодействие Учреждения с семьёй по вопросам укрепления Здоровья детей.</li> <li>– Использование в оздоровительной работе Учреждения перспективных форм социального партнерства.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения;</li> <li>– разработка положения о службе здоровьесбережения Учреждении;</li> <li>– организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса;</li> <li>– отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения;</li> <li>– контроль системы здоровьесбережения.</li> </ul>		
6.	Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	в течение периода	Старший воспитатель
7.	Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования с детьми	2021-2024 гг.	Старший воспитатель
8.	Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах	Постоянно	Старший воспитатель
9.	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования	2021-2024 гг.	Старший воспитатель
10.	<p>Организация работы по физической культуре для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре;</li> <li>– создание видеоряда занятий с показом коррекционной работы с детьми;</li> <li>– создание дидактического и методического комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре</li> </ul>	постоянно	Инструктор по ФК
11.	Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников	2021 г.	Старший воспитатель
12.	Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями	2022 г.	Заведующий, Старший воспитатель,
13.	Реализация индивидуализированной программы «Приобщение детей к народной культуре средствами музыкального фольклора»	в течение периода	Музыкальный руководитель
II. Диагностическое направление			

7.	Консультация «Культурный ребёнок–здоровый ребёнок»	2022 г.	Старший воспитатель
8.	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2023 г.	Заведующий
9.	Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2023 г.	Инструктор ФК
10.	Консультация «Лечебные подвижные игры»	2024 г.	Инструктор ФК
11.	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	2023 г.	Инструктор по ФК
12.	Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2022г.	Заведующий, старший воспитатель
13.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2021 г.	Медсестра
14.	Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс». Сборник материалов.	2022г.	Заведующий
15.	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2022 г.	Старший воспитатель
16.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды– творческий отчёт	2024 г.	Заведующий
<b>IV. Просветительское направление</b>			
<b>Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения</b>			
1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках, на сайте Учреждении	Ежегодно	Старший воспитатель
2.	Консультация «Художественная литература– средство обогащения нравственного здоровья детей»	2021-2022 гг.	Старший воспитатель
3.	Советы инструктора физкультуры «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»	2023г.	Инструктор по ФК
4.	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2022-2023гг.	Музыкальный руководитель
5.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Медсестра
6.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2022г.	Старший воспитатель
7.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2022г.	Медсестра

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организация тематического контроля состояния здоровьесбережения;</li> <li>– анализ тестирования детей по физическому воспитанию,</li> <li>– организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий</li> </ul>	2 раза в год ежемесячно	
3.	<p>Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения: составление сетки занятий в</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствии с требованиями СанПиН;</li> <li>– разработка режима работы секций и кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения</li> <li>– экспертиза программ дополнительного образования.</li> </ul>	Постоянно	Старший воспитатель
4.	<p>Установление взаимосвязи с детской поликлиникой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявление детей с патологиями;</li> <li>– консультирование родителей детей;</li> <li>– ведение листов здоровья;</li> <li>– выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима</li> </ul>	В течение всего периода	Медсестра
5.	Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах	Согласно плану	Заведующий
6.	<p>Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности;</li> <li>– разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения;</li> <li>– разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности;</li> <li>– создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей.</li> </ul>	2023 - 2024гг.	Заведующий Старший воспитатель
<b>VII. Правовое направление</b>			
1.	Ознакомление с нормативно - правовой базой, регламентирующей деятельность Учреждения по защите здоровья детей	2021г.	Заведующий
2.	Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность Учреждения.	2021г.	Заведующий

офтальмолог			
стоматолог			
логопед			
АД			
Оценка физического развития. Диагноз.			
Заключение о состоянии здоровья (гр. здоровья)			
Рекомендации:			
Инструктора по ФИЗО			
Педагога - психолога			

Физическое развитие и освоение ребенком образовательной области Образовательная область «Физическое развитие», диагностируется мониторингом в рамках Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е издание, доп.- М. Мозайка - Синтез, 2020- 368 с. и Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 3-е издание испр. и доп. –М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2015 год -368 с. (так как инновационное издательство программы не отрицает и не заменяет предыдущие варианты Программы, а дополняет и расширяет их.) реализуемой в МАДОУ детского сада № 26 «Антошка».

Эффективность воспитательно – образовательной работы по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, а также адекватность организации здоровьесберегающей предметно - пространственной среды определяется системой фронтального, оперативного и тематического контроля, проводимого согласно годовому плану Учреждения.

Мониторинг позволяет регистрировать состояние и изменения, дает материалы для сравнения, анализа и коррекции педагогического процесса.

В Учреждении разработана схема диагностики и мониторинга здоровья детей, под которой мы понимаем систему слежения за состоянием здоровья воспитанников, подразумевающую многократные наблюдения и сравнения.

«Индекс заболеваемости»					3				3
-------------------------	--	--	--	--	---	--	--	--	---

Условные обозначения:

- З – заведующая, М/с – медсестра Учреждения, В – воспитатель, Вр – врач ЦРБ

Ф. И. ребенка	Начало года				Конец года			
	рост	вес	группа здоровья	физк. группа	рост	вес	группа здоровья	физк. группа

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ

Год	Всего детей в Учреждении	Группы здоровья (отмечается количество детей и % от общего числа детей в Учреждении)			
		1 группа здоровья	2 группа здоровья	3 группа здоровья	4 группа здоровья

#### АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ

Год	Количество детей	Всего случаев	Пропущено дней по болезни
1 полугодие			
2 полугодие			
Итого			

#### АНАЛИЗ ПОСЕЩАЕМОСТИ ДЕТЕЙ

Год	Число дней, проведенных детьми в Учреждении	Число дней, пропущенных детьми	Из них: Пропущено по болезни	Пропущено по другим причинам
	всего	всего	всего	всего
1 пол.				

## РЕЗУЛЬТАТЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ

Воспитатель \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Дата поступления	Дата окончания адаптации	Количество дней адаптации	Примечание
1.						
2.						

Краткие выводы, рекомендации родителям \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Показатели физической подготовленности

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6
		Прыжок в длину с места (см).	Бег 10-30м (с).	Челночный бег 3*10	Наклон вперед сидя (см).	Поднимание туловища за 30-60 сек. (кол. раз)	Подтягивание в висе (кол. раз)
		норма	норма	норма	норма	норма	норма
1.							

### Динамика физической подготовленности детей

Учебный год	% детей с высоким уровнем физической подготовленности	
	начало года	конец года

2.	Оценка профессиональных умений воспитателя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценочный лист «Работа педагога по физическому воспитанию»;</li> <li>- вопросник для оценки профессионализма воспитателя;</li> <li>- карта анализа самообразования воспитателя;</li> <li>- карта анализа занятия.</li> </ul>
3.	Оценка создания условий <ul style="list-style-type: none"> <li>- в группе;</li> <li>- на участке;</li> <li>- в спортивном зале</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценочный лист «Создание условий (сточки зрения компетентности педагогов при её создании)</li> <li>- оценочный лист «Создание условий для развития двигательной активности детей в разных возрастных группах детского сада»</li> <li>- оценочный лист «Оснащение спортивного зала»</li> </ul>
4.	Оценка планирования работы	-анализ планирования воспитательно - образовательной работы
5.	Оценка форм взаимодействия с родителями по данной проблеме	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анкета для родителей «Физкультура в Вашей семье»;</li> <li>- выводы по результатам анкетирования;</li> <li>- карта анализа наглядной информации для родителей.</li> </ul>



Она остается актуальной из года в год, поскольку здоровье детей оставляет желать лучшего. Зная, что основным средством развития здоровья человека является движение, в детском саду много внимания уделяется развитию двигательной активности:

1. Составлена модель оптимального двигательного режима в течение дня;
2. Проводится ежедневная гимнастика после сна;
3. Организуются двигательные оздоровительные моменты на ООД (физминутки, упражнения на мелкую моторику рук, упражнения на снятие напряженности и усталости);
4. Организован активный отдых детей (Дни здоровья, спортивные развлечения, каникулы). Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами как:
  - Полноценное питание детей;
  - Закаливающие процедуры;
  - Развитие движений;
  - Гигиена режима.

#### Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий организация здоровьесберегающей среды в Учреждении обеспечение благоприятного течения адаптации детей выполнение санитарно – гигиенического режима.
2. Организационно-методическое и педагогическое направление
  - пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
  - изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
  - систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
  - определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3. Физкультурно – оздоровительное направление - решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-тренажёры для профилактики нарушения осанки и зрения</li> <li>-витаминоизация</li> <li>-элементы самомассажа</li> <li>-релаксация,</li> <li>-психогимнастики</li> <li>-вокалотерапия</li> </ul>	
Ежедневная прогулка		2 раза в день
Проветривание помещений		В соответствии с графиком
Кварцевание помещений		В соответствии с графиком
Влажная уборка помещений		В соответствии с графиком
Мониторинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ заболеваемости</li> <li>-охрана жизни и здоровья</li> </ul>	2 раза в год
2 блок. Физкультурно – массовые мероприятия		
Физкультурные досуги и праздники	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения</li> <li>-спортивные праздники</li> <li>-Дни Здоровья</li> <li>-соревнования между группами</li> </ul>	В течение года
3 блок. Работа с воспитателями		
Формы методической работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>-консультации</li> <li>-семинары</li> <li>-практикумы</li> <li>-открытые просмотры</li> <li>-обмен опытом работы</li> <li>-совместная подготовка спортивных праздников и развлечений</li> <li>-интегрированные занятия</li> <li>-разработка и реализация групповых оздоровительных программ</li> </ul>	В течение года

	метода	
6 блок. Взаимодействие с учреждениями здравоохранения		
Ежедневный профилактический осмотр детей медицинской сестрой		
Детская поликлиника	- профилактический осмотр детей узкими специалистами	1 раз в год