

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 74»
153025, г. Иваново, ул. Дзержинского, д. 14А
☎ 32-74-09

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
№ 1 от 04.08.2026

УТВЕРЖДЕНО:

приказ от 04.08.2026 № 67
заведующий МБДОУ № 74

Морева О.Ю.



ПРОГРАММА «Здоровьесбережение»

по здоровьесберегающей деятельности

в МБДОУ № 74

на 2026 – 2029 гг.

г. Иваново, 2026 г.

№	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Цели и задачи программы	4
1.2	Законодательно-нормативное обеспечение программы	5
1.3	Объекты программы	5
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	
2.1	Работа с детьми	7
2.1.1	Полноценное питание	8
2.1.2	Система эффективного закаливания	9
2.1.3	Организация рациональной двигательной активности	11
2.1.4	Создание условий организации оздоровительных режимов для детей	16
2.1.5.	Создание представлений о здоровом образе жизни	19
2.1.6.	Лечебно-профилактическая работа	21
2.1.7.	Летняя оздоровительная работа	21
2.2.	Работа с педагогами	21
2.3	Работа с родителями	23
2.4	Ожидаемые результаты реализации программы	25
3.	Укрепление материально- технической базы	26
4.	Кадровое обеспечение	26
4.1	Социальный эффект от реализации программы	28
5.	Приложения	
5.1	Основные направления программы по здоровью сбережению	29
5.2	Мероприятия по реализации основных направлений в здоровье сберегающей деятельности	32
5.3	Мониторинг эффективности реализации программы	38
5.4	Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы	44

Оглавление

Пояснительная записка	4
Цель и задачи программы	5
Законодательно – нормативное обеспечение программы:	6
Объекты программы:	6
Для осуществления выше названных принципов в детском саду созданы необходимые условия:	22
2.1.7. Летняя оздоровительная работа.	23
Организационные методические мероприятия:	24

Пропаганда здорового образа жизни.....	24
Методические рекомендации по оздоровлению:	24
Задачи работы с родителями.....	25
Формы работы с родителями	25
Методы, используемые педагогами в работе.....	26
Заведующий Учреждения:	28
Заместитель заведующего по ВМР:.....	29
Заместитель заведующего по АХР:.....	29
Инструктор по физической культуре:.....	29
Воспитатели, учитель-логопед:.....	29
Повар:	30
Младший воспитатель:.....	30
Врач-педиатр:.....	30
Медицинская сестра:.....	30

Программа по здоровьесберегающей деятельности (далее – Программа «Здоровьесбережение») разработана коллективом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 74 г. Иваново (далее – Учреждение) в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она 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.

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 М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской 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, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Педагогический коллектив ДОУ чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в Учреждении прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с

их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Здоровьесбережение» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении:

анализ управленческой системы (кадровый состав, возможность работы в инновационном режиме, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);

научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в Учреждении);

материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);

финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);

комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях по саду, в днях на одного ребенка);

анализ результатов физической подготовленности детей;

характеристика физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа, разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения – это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Здоровьесбережение» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами Учреждения содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Цель и задачи программы:

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 Учреждении на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

Законодательно – нормативное 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 Минюсте РФ 14 ноября 2013г. № 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 2000г.)
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 2003г.
Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000г.
Устав Учреждения

Объекты программы:

Дети Учреждения;
Педагогический коллектив
Родители (законные представители) детей, посещающих Учреждение.
Основные принципы программы:
научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

1.1. Основные направления программы:

Профилактическое:	Организационное:
-------------------	------------------

• 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.	• организация здоровьесберегающей среды в Учреждении; • 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.
--	---

1.1. Временные рамки и основные этапы реализации программы.

I этап. 2026-2027гг. – 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. 2027-2028 гг. – основной.

Реализация основных направлений деятельности Учреждения по здоровьесбережению.

III этап. 2028-2029 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; спортивные игры; пешие прогулки (походы, экскурсии).
3.	Гигиенические и водные процедуры	умывание; мытье рук; обеспечение чистоты среды; занятия с водой (центр вода и песок);
4.	Световоздушные ванны	проветривание помещений; сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	развлечения, праздники; игры-забавы; дни здоровья.
6.	Витаминотерапия	витаминизация напитков.
7.	Диетотерапия	рациональное питание.
8.	Светотерапия	обеспечение светового режима.
9.	Музыкотерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий; музыкально-театральная деятельность.
10.	Закаливание	дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игровой массаж.
11.	Пропаганда здорового образа жизни	экологическое воспитание; периодическая печать; курс бесед; специальные занятия.

2.1.1. Полноценное питание.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

2.1.2. Система эффективного закаливания.

1.	Основные факторы закаливания	закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня; закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах; закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
2.	Комплекс закаливающих мероприятий	соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и её длительности; соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; облегченная одежда для детей в детском саду; дыхательная гимнастика после сна;
3.	Методы оздоровления:	ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье); дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); хождение босиком по спортивной площадке(летом); релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).

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, корригирующая гимнастика после сна, полоскание рта после каждой еды, утренняя гимнастика (в теплый период на свежем воздухе) в течение года, одно физкультурное занятие на улице ,

организация прогулки, утренний прием детей на улице в теплое время года, солнечные ванны.

Схема закаливания детей

Закаливающие процедуры	Межсезонный период							
	ранний возраст 1-3 года		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	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 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	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Воздушные ванны	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2-5 мин.	16-18*С 2-10 мин	18*С 2-7 мин	16-18*С 2-12 мин.	18*С 2-9 мин.	16-18*С 2-15 мин	18*С 2-10 мин
Полоскание полости рта	-		28*С	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С
Закаливающие процедуры	Зимний период							
	ранний возраст 2-3 года		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	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до -15*С без ветра до 4 часов	до -15*С без ветра до 3,5 часов	до -15*С без ветра до 4 часов	до -15*С без ветра до 3,5 часов	до -18*С без ветра до 4 часов	до -18*С без ветра до 3,5 часов	до -20*С без ветра до 4 часов	до -20*С без ветра до 3,5 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	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Воздушные ванны	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2-5 мин.	16-18*С 2-10 мин.	18*С 2-7 мин.	16-18*С 2-12 мин.	18*С 2-9 мин.	16-18*С 2-15 мин	18*С 2-10 мин

Хождение босиком по профилактической дорожке	20*С 5 мин.	20*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.
Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
Закаливающие процедуры	Летний период							
	ранний возраст 2-3 года		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	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	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	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Солнечные ванны	2-30 мин. от 22*С	2-20 мин. от 24*С	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	22*С 8-10 мин.	22*С 8 мин.	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.
Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
Игры с водой	15-30 мин.	15-20 мин.	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.

2.1.3. Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости издоровья; сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
2.	Формы организации физического воспитания	– физические занятия в зале и на спортивной площадке; – туризм (прогулки –походы); – дозированная ходьба; – оздоровительный бег; – физкультминутки; – физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; – утренняя гимнастика; – индивидуальная работа с детьми.
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	– традиционные; – игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. – сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.; – Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»;они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч); – занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр; – занятия –походы; – занятия в форме оздоровительного бега; – музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам; – Занятия на «экологической тропе».

Примерный двигательный режим

Формы организации	Особенности организации и длительность					
	группа раннего возраста 1-2 года	группа раннего возраста 2-3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4 -5 лет	Старшая группа 5 -6 лет	Подготовит. группа 6 -7 лет
1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»						
Физическая культура в помещении	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 10 мин	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 3-5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 9 мин	2 раза в неделю 11 мин
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня						
Утренняя гимнастика	Ежедневно					
	10 мин	10мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день					
	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные упражнения				Целенаправленное обучение на каждой прогулке		
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке					
	3-5 мин	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин
Физкультурная минутка (в середине статистического занятии)	1-3 мин	1-3 мин	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					
	3-5 мин	5-10 мин	10- 15 мин	15 мин	15 -20 мин	20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно					
	5-10 мин	5-10 мин	15 мин	15 мин	15мин	15 мин
Занятия в бассейне	-	-	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25мин	1разв неделю 30 мин
		Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки				

Инд и подгрупповая работа по развитию движений	3-5 мин.	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
3. Активный отдых						
Физкультурный досуг		1 раз в месяц				
		15 мин	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)				
Самостоятельная двигательная деятельность						
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					

Организация физического воспитания направлена на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Физическое развитие детей первого года жизни организуется в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды. Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6-10 минут.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляются по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

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

Один раз в неделю для детей 5-7 лет организованы занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

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.

- Во время дневного сна обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температурой воздуха в помещении.

- В жаркие дни - обливание водой. При проведении закаливающих мероприятий учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, медицинские противопоказания и эмоциональный настрой.

Работа с детьми в летний оздоровительный период организуется следующим образом. Ежедневно воспитатели организуют самостоятельную (игровую, трудовую – 20 мин в день, коммуникативную, познавательно-исследовательскую, продуктивную, музыкально-художественную, двигательную, чтение) деятельность детей на прогулочных участках, в соответствии с планом работы с детьми в летний оздоровительный период. Ежедневно проводятся оздоровительные и закаливающие мероприятия:

утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, индивидуальная работа по формированию у детей основных движений и физических качеств.

Ежедневно воспитатели проводят индивидуальную работу с детьми в разных видах деятельности, направленную на улучшение здоровья и расширение функциональных возможностей детского организма.

Еженедельно воспитатели организуют и проводят спортивные развлечения для формирования двигательных навыков и двигательных качеств у детей

2.1.4. 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.

Примерный режим дня Холодный период года

Режимный момент	Группы раннего возраста		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 года	5-6 года	6-7 года
Прием детей, осмотр, термометрия, свободная деятельность, игры, общение	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10 10 мин	8.00-8.10 10 мин	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	8.10-8.15	8.10-8.15	8.10-8.20	8.00-8.10	8.00- 8.20	8.00- 8.20

Подготовка к завтраку, дежурство	8.15 - 8.25	8.15 - 8.25	8.20-8.30	8.20–8.30	8.30–8.40	8.20-8.30
Завтрак	8.25 - 8.45	8.25 - 8.45	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.40 - 9.00	8.40 - 9.00
Организованная образовательная деятельность (ООД) общая длительность включая перерыв	8.45-9.25 (по подгруппам)	8.45-9.25 (по подгруппам)	9.00–10.00	9.00-10.10	9.00-10.30	9.00-10.50
Совместная и самостоятельная игровая деятельность	9.25–10.20	9.25–10.20	10.00-10.30	10.10 -10.30	10.30-10.40	В перерывах между ООД
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.30-10.40	10.30-10.40	10.40- 10.50	10.50-11.00
Подготовка к прогулке,прогулка	10.30- 11.20 50 мин	10.30- 11.20 50 мин	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	11.20-11.30	11.20-11.30	11.50-12.00	11.50-12.00	12.00-12.10	12.00-12.10
Подготовка к обеду, дежурство обед,	11.30-12.00	11.30-12.00	12.00-12.30	12.00-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.00-15.00 3 часа	12.00-15.00 3 часа	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	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	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	15.30- 15.50	15.30 - 15.50
Организованная образовательная деятельность	-	-	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)
Совместная и самостоятельная игровая деятельность	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20
Вечерний круг	16.20- 16.30	16.20-16.30	16.20-16.30	16.20-16.30	16.20-16.30	16.20-16.30

Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, ход детей домой	16.30-19.00 1 час 30 мин	16.30-19.00 1 час 30 мин	16.30-19.00 1 час 30 мин	16.30-19.00 1 час 30 мин	16.30-19.00 1 час 30 мин	16.30-19.00 1 час 30 мин
Дома рекомендовано: Прогулка	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин	18.00-18.40 40 мин
Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	18.40-20.30	18.40-20.30	18.40-20.30	18.40-20.30	18.40-20.30	18.40-20.30
Укладывание, ночной сон	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00	20.30-6.00

**Примерный режим дня
Теплый период года**

Режимный момент	Группы раннего возраста		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 года	5-6 года	6-7 года
Прием детей, свободная деятельность (на улице)	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика (на улице)	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Возвращение с прогулки. Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.10-8.50	8.10-8.50	8.10-8.50	8.10-8.50	8.10-8.50	8.10-8.50
Утренний круг	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00-11.20	9.00-11.20	9.00-12.00	9.00-12.10	9.00-12.30	9.00-12.30
Второй завтрак	10.20 - 10.30	10.20 - 10.30	10.30 - 10.40	10.30 - 10.40	10.40 - 10.50	10.50 - 11.00
Возвращение с прогулки, игры	11.20 - 11.30	11.20 - 11.30	11.50 - 12.00	11.50 - 12.00	12.00 - 12.10	12.00 - 12.10
Подготовка к обеду, дежурство обед,	11.30 - 12.00	11.30 - 12.00	12.00 - 12.30	12.00 - 12.30	12.10 - 12.30	12.10 - 12.30

Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.00 - 15.00 3 часа	12.00 - 15.00 3 часа	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	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	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	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	15.50 - 16.00	15.50 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	16.00 - 19.00	16.00 - 19.00	16.00 - 19.00	16.00 - 19.00	16.00 - 19.00	16.00 - 19.00
Дома рекомендовано: Прогулка	18.00 - 19.30	18.00 - 19.40	18.00 - 19.40	18.00 - 19.40	18.00 - 19.40	18.00 - 19.40
Возвращение с прогулки, ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30 - 20.30	19.40 - 20.30	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	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 выше названных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей,
- педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- в группах детского сада оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников: дни рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Зимняя Олимпиада», «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;
- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник актёр;

2.1.6. Лечебно-профилактическая работа.

Осуществляют медицинская сестра детского сада, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели.

Она включает в себя:

- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- дыхательная гимнастика после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- 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» 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 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 критериев комплексной оценки состояния здоровья;
- диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;
- создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей;
- разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;
- внедрение сбалансированного разнообразного питания.

Пропаганда здорового образа жизни.

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

Методические рекомендации по оздоровлению:

- мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни;
- 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;
- 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;
- привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье;
- обучение дошкольников здоровому образу жизни.

2.3. Работа с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Задачи работы с родителями

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 вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- 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 и т.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, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхо - лёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.

13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка
14. План работы с родителями на ближайшие 3 года.
15. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
16. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
17. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных 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) Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- 3) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- 4) Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- 5) Повышение квалификации педагогов детского сада.
- 6) 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
1.	Приобретение необходимого оборудования: 1. Для медицинского блока (шкаф медицинский, кушетка медицинская, столики медицинские); 2. Для пищеблока замена: картофелечистки, столов разделочных, шкафа жарочного. 3. Для Физкультурного зала спортивного: мячи различного размера, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи; 4. Для музыкального зала обновить детские музыкальные инструменты; 5. Для детских площадок: игровое спортивное оборудование, домики, лесенки, песочницы; 6. Для групповых помещений замена мебели: стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек, игровое оборудование. 7.	Заведующий, специалист по закупкам
2.	Осуществление косметического ремонта лестничных пролетов, комнат дополнительного образования.	Заведующий, заместитель заведующего по АХР
3.	Оборудование помещений: - оформление уголка ОБЖ; - оформление комнаты для игры в настольный теннис.	Заведующий, заместитель заведующего по АХР
4.	Открытие клуба здоровья для педагогов	Инструктор по Физической культуре
5.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в Учреждении)	заместитель заведующего по АХР

4. Кадровое обеспечение программы «Здоровье».

Заведующий Учреждения:

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

Заместитель заведующего по ВМР:

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

Заместитель заведующего по АХР:

- 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, учитель-логопед:

- 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 мероприятий.

Врач-педиатр:

- обследование детей, выявление патологии;
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

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;
- дыхательная гимнастика.
- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей

3.1 Социальный эффект от реализации программы

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно- методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать Учреждение как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

Основные направления программы по здоровьесбережению.

Направления программы	Содержание деятельности
1. Организационное	– Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий. – Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс. – Создание в Учреждении организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы по здоровьесбережению. – Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников. – Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы по здоровьесбережению. – Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы по здоровьесбережению. – Нарращивание материально-технической базы Учреждения для внедрения и реализации Программы по здоровьесбережению. – Корректировка Программы по здоровьесбережению на всех этапах реализации.
2. Просветительское (образовательное)	– Создание мотивации в Учреждении на выбор здоровых альтернатив жизни. – Организация пропаганды здорового образа жизни в Учреждении. – Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни. – Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни. – Включение родителей в деятельность Учреждения как значимых участников оздоровительного процесса. – Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.
3. Правовое	– Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы по здоровьесбережению: – ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.

4. Аналитико-экспертное	– Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации. – Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей. – Анализ-экспертиза результатов реализации Программы Здоровье сбережения в динамике. – Своевременное выявление изменений, происходящих в коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их; предупреждение негативных тенденций. – Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса. – Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.
5. Информационно-методическое	– Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы по здоровьесбережению. – Повышение информационной культуры педагогических и медицинских работников, обусловленной общими задачами Программы по здоровьесбережению. – Мониторинг результативности оздоровительной деятельности Учреждения. – Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни. – Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы по здоровьесбережению. – Распространение опыта оздоровительной работы.
6. Диагностическое	– Измерение промежуточных результатов реализации Программы по здоровьесбережению. – Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков. – Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни. – Анализ здоровьесберегающей среды в Учреждении. – Выявление групп детей, требующих внимания специалистов. – Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.

7. Социально-педагогической адаптации	– Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям Учреждения. – Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья. – Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития.
8. Координационное	– Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями МО. – Взаимодействие Учреждения с семьёй по вопросам укрепления Здоровья детей. – Использование в оздоровительной работе Учреждения перспективных форм социального партнерства.

**Мероприятия по реализации основных направлений в
здоровье сберегающей деятельности Учреждения на период 2022-2025 гг.**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
I. Организационное направление Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Разработка целевой программы по здоровьесбережению	сентябрь 2026	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР
2.	Разработка общеобразовательной программы	июль-август 2026	заместитель заведующего по ВМР
3.	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	заместитель заведующего по ВМР
4.	Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно- дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбере - жению: — определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих те — организация повышения квалификации участников здоровьесбережения; — организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению; — обеспечение Учреждения медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда	постоянно	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР

5.	Осуществление в практике Учреждения системно-синергетического подхода к управлению здоровьесбережением: — описание стратегии работы по здоровьесбережению в Учреждении; — разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения; — разработка положения о службе здоровьесбережения Учреждении; — организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса; — отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения; — контроль системы здоровьесбережения.	2026-2029г.г.	Администрация
6.	Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	в течение периода	заместитель заведующего по ВМР
7.	Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования с детьми	2026-2029 гг.	заместитель заведующего по ВМР
8.	Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах	постоянно	заместитель заведующего по ВМР
9.	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования	2026-2029 гг.	заместитель заведующего по ВМР
10.	Организация работы по физической культуре для детей: — разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре; — создание видеоряда занятий с показом коррекционной работы с детьми; — создание дидактического и методического комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре	постоянно	Инструктор по ФК
11.	Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников	2026 г.	заместитель заведующего по ВМР
12.	Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями	2026 г.	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР

13.	Реализация индивидуализированной программы «Приобщение детей к народной культуре средствами музыкального фольклора»	в течение периода	Музыкальный руководитель
II. Диагностическое направление			
1.	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	в течение всего периода	Специалисты
2.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	ежегодно	заместитель заведующего по ВМР
3.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	в течение всего периода	Педагоги
4.	Работа с детьми в адаптационный период	в течение всего периода	Воспитатели
5.	Социальный анализ семей воспитанников Учреждения, оформление социальных паспортов.	2027 г.	заместитель заведующего по ВМР
6.	Мониторинг успеваемости выпускников Учреждения на начальном этапе обучения за последние 3 года	ежегодно	заместитель заведующего по ВМР
7.	Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: — проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе; — анализ профессионального роста педагогов.	ежегодно	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР
III. Информационно-методическое направление Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения. Повышение квалификации участников образовательного процесса			
1.	Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий	постоянно	заместитель заведующего по ВМР
2.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	в течение всего периода	заместитель заведующего по ВМР
3.	Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	2026-2029г.г.	заместитель заведующего по ВМР
4.	Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2026 г.	заместитель заведующего по ВМР
5.	Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	2026г.	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР

6.	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	2026г.	Музыкальный руководитель
7.	Консультация «Культурный ребёнок–здоровый ребёнок»	2023 г.	заместитель заведующего по ВМР
8.	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2028 г.	Заведующий
9.	Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2028 г.	Инструктор по ФК
10.	Консультация «Лечебные подвижные игры»	2029 г.	Инструктор по ФК
11.	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	2028 г.	Инструктор по ФК
12.	Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2026г.	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР
13.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2026 г.	Медсестра
14.	Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс». Сборник материалов.	2026г.	Заведующий
15.	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2026 г.	заместитель заведующего по ВМР
16.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды– творческий отчёт	2028 г.	Заведующий

IV. Просветительское направление

Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения

1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках, на сайте Учреждении	Ежегодно	заместитель заведующего по ВМР
2.	Консультация «Художественная литература– средство обогащения нравственного здоровья детей»	2026-2027 гг.	заместитель заведующего по ВМР
3.	Советы инструктора физкультуры «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»	2026г.	инструктор по ФК
4.	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2026-2028гг.	музыкальный руководитель
5.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	ежегодно	медсестра
6.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2026г.	заместитель заведующего по ВМР

7.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2026г.	медсестра
8.	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2026-2009гг.	Воспитатели
9.	Практические рекомендации для родителей ЧБД	постоянно	медсестра
10.	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2026г.	Заведующий
11.	Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	2026-2027гг.	медсестра
12.	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	в течение всего периода	заместитель заведующего по ВМР
13.	Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения	в течение всего периода	педагоги
14.	Музыкально – оздоровительное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух»	2026-2027гг.	Музыкальный руководитель, инструктор по ФК
15.	Тематические занятия по ПДД	ежемесячно.	воспитатель
16.	Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!»	2026-2027гг.	воспитатель, заместитель заведующего по ВМР
17.	Конкурс стенгазет «Как я занимаюсь спортом».	. 2026-2027гг	заместитель заведующего по ВМР
18.	Комплексное игровое занятие «Будь здоровым с детства!»	2026-2027гг.	Специалисты

VI. Координационное направление
Управление здоровьесбережением в Учреждении,
взаимодействие с социальными институтами детства

1.	Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Заведующий
2.	Контроль процесса здоровьесбережения: — совещания; — собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости; — анализ состояния заболеваемости; — проведение рейдов по санитарно-гигиеническому состоянию помещений Учреждения; — организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к занятиям;	1 раз в квартал 1 раз в полугодие 3 раза в год 1 раз в месяц 2 раза в квартал	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР

	— организация тематического контроля состояния здоровьесбережения; — анализ тестирования детей по физическому воспитанию, — организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий	ежегодно 2 раза в год ежемесячно	
3.	Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения: составление сетки занятий в — соответствии с требованиями САНПиН; — разработка режима работы секций и кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения; — экспертиза программ дополнительного образования.	постоянно	заместитель заведующего по ВМР
4.	Установление взаимосвязи с детской поликлиникой: — выявление детей с патологиями; — консультирование родителей детей; — ведение листов здоровья; — выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима	в течение всего периода	Медсестра
5.	Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах	согласно плану	Заведующий
6.	Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей: — разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности; — разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения; — разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности; — создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей.	2026 - 2027гг.	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР
VII. Правовое направление			
1.	Ознакомление с нормативно - правовой базой, регламентирующей деятельность Учреждения по защите здоровья детей	2026г.	Заведующий
2.	Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность Учреждения.	2026г.	Заведующий

МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Мониторинг здоровья детей

Цель: Выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровье» на определенном этапе.

Критерием эффективности оздоровительной работы Учреждения служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Без информации о ходе промежуточных результатах, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен.

Данные по заболеваемости, по группам здоровья, по уровню сформированности физических качеств, по адаптации детей к условиям Учреждения систематизируются, что позволяет проводить анализ здоровья дошкольников, обозначать основные проблемы и определять основные направления деятельности с учетом подхода к развитию каждого ребенка. Все данные ведутся медицинским работником и хранятся в медицинском кабинете.

Задачи мониторинга здоровья:

- определить группу здоровья ребенка и уровень физической подготовленности;
- выявить и оценить положительные и отрицательные тенденции изменения здоровья ребенка;
- разработать рекомендации по созданию условий, стимулирующих здоровьесбережение и физическое развитие воспитанников.

Методы изучения состояния здоровья дошкольников: медицинское обследование, наблюдение, проведение контрольных срезов, анализ и самоанализ, посещение занятий, опрос родителей.

Данные заносятся в таблицы:

НАЗВАНИЕ	МЕСЯЦЫ								
	09	10	11	12	01	01	03	04	05
Антропометрические измерения	м/с В								м/с В
Определение группы здоровья и физкультурной группы каждого ребенка	врач В								врач В

Распределение всех детей по группам здоровья и динамика перехода из одной группы здоровья в другую	Вр В								Вр
Анализ заболеваемости и посещаемости (за 1 и 2 полугодие учебного года)					З				З
«Индекс заболеваемости»					З				З

Условные обозначения:

- З – заведующий, М/с – медсестра Учреждения, В – воспитатель, Вр – врач ДГБ

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.				
2 пол.				
Итого				

Уровень и структура инфекционных заболеваний

Заболевания	Годы						
	2024	2025	2026	2027	2028	2029	Средний показатель
Дизентерия							
ОКИ							
Ветряная оспа							
Скарлатина							
Ангина							
Грипп							
ОРВИ							
Прочие заболевания							

Выявление патологии в отклонении здоровья детей

(указывается количество детей)

Виды патологии	Годы					
	2024	2025	2026	2027	2028	2029
Часто болеющие дети						
Опорно-двигательный аппарат						
Снижение остроты зрения						
Снижение остроты слуха						
Нарушение речи						
ЗПР						
Умственное отклонение						
Травмы						

«ИНДЕКС ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ» ДЕТЕЙ

ЗА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД

Сентябрь						
Октябрь						
Ноябрь						
Декабрь						
Январь						
Февраль						
Март						
Апрель						
Май						

Формула расчета индекса заболеваемости:

Количество дней, пропущенных по болезни за месяц x 100%

Количество детодней за месяц (по табелю посещаемости)

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)	Подтягива ние 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

Таблица тематического контроля
«Охрана жизни и здоровья детей».

Цель: определить, насколько эффективна воспитательно-образовательная работа по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, выяснить причины и факторы, определяющие качество педагогической работы с детьми по развитию двигательных навыков.

№ п/п	Направление работы	Предлагаемые рабочие материалы
1.	Обследование уровня развития детей	- схемы обследования детей младшего и старшего дошкольного возраста; - карта анализа занятия (с точки зрения оценки деятельности детей)
2.	Оценка профессиональных умений воспитателя	- оценочный лист «Работа педагога по физическому воспитанию»; - вопросник для оценки профессионализма воспитателя; - карта анализа самообразования воспитателя; - карта анализа занятия.
3.	Оценка создания условий - в группе; - на участке; - в спортивном зале	- оценочный лист «Создание условий (с точки зрения компетентности педагогов при её создании) - оценочный лист «Создание условий для развития двигательной активности детей в разных возрастных группах детского сада» - оценочный лист «Оснащение спортивного зала»
4.	Оценка планирования работы	-анализ планирования воспитательно - образовательной работы
5.	Оценка форм взаимодействия с родителями по данной проблеме	- анкета для родителей «Физкультура в Вашей семье»; - выводы по результатам анкетирования; - карта анализа наглядной информации для родителей.

Система физкультурно-оздоровительной работы в Учреждении

Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка и психофизического развития ребенка. Задачи по охране жизни и здоровья детей, их физического развития являются основными в Учреждении. Педагогический коллектив и медицинский персонал детского сада используют для этого все имеющиеся у нас для этого условия: бассейн, спортивный зал, спортивная площадка на улице, сухой бассейн, бактерицидные лампы в группах.

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

№	Наименование имущества	Кол-во, шт.
1.	С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года» 88 стр.	1
2.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 3-4 года» 2020 г. 38 стр.	1
3.	О.Б. Козина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей» 2018 г. 91 стр.	1
4.	С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» 2017г. 95 стр.	1
5.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 4-5 лет» 2020 г. 39 стр.	1
6.	С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет» 2017 г. 95 стр.	1
7.	О.Б. Козина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей» 2018 г. 189 стр.	1
8.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 5-6 лет» 2020 г. 42 стр.	1
9.	Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду 5-6 лет» 2016 г. 153 стр.	1
10.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 6-7 лет» 2020 г. 42 стр.	1
11.	Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми» 2020 г. 164 стр.	1

Детский сад принимает участие в ежегодных городских спортивных мероприятиях - День здоровья, «Весёлые старты», лыжные соревнования, «Мама, папа, я – спортивная семья».

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы
2026 – 2029 гг**

Вид деятельности	Форма работы	Сроки проведения
1 блок. Работа с детьми		
Утренняя гимнастика	- сюжетно –игровая -игровая -традиционная -корректирующая -музыкально - ритмическая	Ежедневно
Физкультурные занятия	- традиционные -сюжетно – игровые -тренировочные -игровые -контрольно - проверочные	2 раза в неделю в течение года
Двигательная разминка	- подвижные игры малой и средней подвижности -игровые упражнения -произвольные упражнения с фи -игры на релаксацию -физкультминутки -самостоятельная двигательная деятельность	В течение года во время перерывов между проведением непосредственно – образовательной деятельности и во время проведения
Физкультурные занятия на свежем воздухе	- подвижные игры -народные игры -физические упражнения - оздоровительный бег	Раз в неделю в течение года
Адаптированные с Здоровьесберегающие методики	-бодрящая и корректирующая гимнастики после сна -закаливающие процедуры -дыхательная гимнастика -тренажёры для профилактики нарушения осанки и зрения -витаминизация - элементы самомассажа -релаксация, -психогимнастики -вокалотерапия	Ежедневно в течение года

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	- анализ заболеваемости -охрана жизни и здоровья	2 раза в год
2 блок. Физкультурно – массовые мероприятия		
Физкультурные досуги и праздники	- развлечения -спортивные праздники -Дни Здоровья -соревнования между группами	В течение года
3 блок. Работа с воспитателями		
Формы методической работы	-консультации -семинары -практикумы -открытые просмотры -обмен опытом работы -совместная подготовка спортивных праздников и развлечений -интегрированные занятия -разработка и реализация групповых оздоровительных программ	В течение года
4 блок. Взаимосвязь со специалистами		
Логопед	- обучение детей правильному дыханию -обучение двигательным упражнениям с речевым сопровождением -развитие чувства ритма -развитие мелкой моторики -координация речи с движениями - интегрированные занятия с инструктором по физической культуре	В течение года
Музыкальный	-совместная подготовка к праздникам и	В течение года

руководитель	развлечения - выступления на мероприятиях -подбор музыкального сопровождения к комплексам, релаксации и т.д. -развитие чувства ритма, координации -обучение танцевальным движениям - интегрированные занятия с инструктором по физической культуре	
5 блок. Работа с родителями		
Информационный блок	-оформление информационных стендов -буклеты, информационные листы, памятки -фотовыставки - презентации, медиатека	В течение года
Методическая работа	-участие в подготовке и проведении спортивных праздников -анкетирование -индивидуальные консультации -выступления на родительских собраниях -использование проектного метода	В течение года
6 блок. Взаимодействие с учреждениями здравоохранения		
Ежедневный профилактический осмотр детей медицинской сестрой		
Детская поликлиника	- профилактический осмотр детей узкими специалистами	1 раз в год

Сохранение и укрепление здоровья детей в Учреждении является одной из основных и приоритетных задач.

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:**

- составлена модель оптимального двигательного режима в течение дня;
- проводится ежедневная гимнастика после сна;
- организуются двигательные оздоровительные моменты на ООД (физминутки, упражнения на мелкую моторику рук, упражнения на снятие напряженности и усталости;
- организован активный отдых детей (Дни здоровья, спортивные развлечения).

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 здоровье сберегающей 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
4. Профилактическое направление:
 - проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
 - предупреждение острых заболеваний
 - проведение Дней профилактики (ежемесячно)

