

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 209»**

654034, Россия, Кемеровская область, г.Новокузнецк, ул. Петракова, 64Б, 37-65-54,  
ул. Ленина, 73А, 37-08-85 e-mail: [mb\\_dou\\_209@mail.ru](mailto:mb_dou_209@mail.ru)

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МБ ДОУ «Детский сад № 209»  
Протокол № 1 \_\_\_\_\_  
от « 25 » 08 \_\_\_\_\_ 2023 г.

Солодовни  
кова  
Светлана  
Александровна  
Заведующий МБ ДОУ  
/ С.А.Солодовникова/  
Приказ № 76/1-о  
от « 28 » 08 \_\_\_\_\_ 2023 г.

Подпись: Солодовникова Светлана  
Александровна  
ФН: С:RU, S:Кемеровская область, L:г.  
Новокузнецк, Т:Заведующий, О:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 209»  
ОИНП: С:453300111362, ИНН:421708980027,  
Е:mbdou209@mail.ru, O:Светлана Александровна,  
SN:Солодовникова, CN:Солодовникова  
Светлана Александровна  
Основание: Я являюсь автором этого  
документа  
Местоположение: место подписания  
Date: 2023-12-19 12:43:31  
Font: Times New Roman; 9.7.2

**ПРОГРАММА  
по здоровьесбережению  
«СТУПЕНЬКИ ЗДОРОВЬЯ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 209»**

**2023 – 2024 учебный год**

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2. Цели и задачи Программы</b>	<b>4</b>
<b>3. Принципы работы</b>	<b>5</b>
<b>4. Основные направления здоровьеразвивающей деятельности</b>	<b>6</b>
<b>5. Организация двигательного режима детей</b>	<b>8</b>
<b>6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДО</b>	<b>12</b>
<b>7. Планирование работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников старшего дошкольного возраста.</b>	<b>14</b>
<b>8. Работа с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей</b>	<b>15</b>
<b>9. Кадровое обеспечение программы</b>	<b>17</b>

## 1. Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью.

В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом

Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

### **Законодательно – нормативное обеспечение программы:**

- Закон «Об Образовании в Российской Федерации»
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43

- 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 2013 г. № 30384).
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000г.)
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»
- 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 на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000г.
- Устав МБДОУ «Детский сад № 209»

## 2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

### **Задачи:**

- создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.

### **Объекты программы:**

- Обучающие ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители (законные представители) детей, посещающих ДОУ.

### **Ожидаемый результат:**

#### **учащиеся ДОУ:**

1. Улучшение соматического здоровья - снижение острой и хронической заболеваемости.
2. Повышение физической подготовленности и усовершенствование двигательных навыков и умений.

3. Нормализация психических процессов и снижение психоэмоциональной напряженности; улучшение межличностных отношений и психологического микроклимата в социуме.
4. Повышение физической и умственной работоспособности.
5. Получение знаний о своем организме, о причинах, приводящих к заболеваниям и их профилактике.
6. Сформированная потребность вести здоровый образ жизни.

#### **педагоги ДОУ:**

1. Улучшение соматического здоровья - снижение острой и хронической заболеваемости.
2. Нормализация психоэмоциональных процессов.
3. Осознание понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние их здоровья и здоровье воспитанников.
4. Желание заниматься здоровьесозидающей деятельностью и вести здоровый образ жизни.

#### **для ДОУ:**

1. Улучшение материально-технической базы.
2. Повышение качества организации питания.
3. Повышение профессиональной квалификации воспитателей и специалистов.

#### **для родителей:**

1. Повышение компетентности родителей по вопросам формирования и развития здоровья ребенка в семье;
2. Социальное партнёрство педагогического коллектива и родителей по вопросам сохранения и развития здоровья детей.

### **3. Основные принципы системы работы**

**Принцип научности** – использование научно обоснованных и практически апробированных методов и способов для здоровьесбережения и здоровьесформирования воспитанников.

**Принцип природосообразности** – организация здоровьеразвивающей деятельности с учетом природы ребенка, его индивидуальных биологических, физиологических и психологических особенностей.

**Принцип социального партнерства** – совместное участие педагогического коллектива и родительской общественности в сохранении, формировании и развитии здоровья детей.

**Принцип активности и сознательности** — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

**Принцип систематичности и последовательности в организации** здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы

**«Не навреди»** - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

**Доступности и индивидуализации** – оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

**Оздоровительной направленности** — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

**Комплексного междисциплинарного подхода:** работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

#### 4. Основные направления здоровьеразвивающей деятельности

##### Создание здоровьесберегающей инфраструктуры ДОУ

- состояние и содержание зданий и помещений детского сада в соответствии с гигиеническими нормативами и экологическим дизайном;
- оснащённость групповых помещений, кабинетов, музыкального, спортивного и тренажерного залов, бассейна, спортивной площадки, групповых прогулочных площадок необходимым оборудованием и инвентарем;
- функционирование медицинского кабинета в целях осуществления санитарно-гигиенической и противоэпидемической работы;
- наличие и оснащение необходимым оборудованием пищеблока для организации качественного питания детей и сотрудников;
- обеспечение учреждения квалифицированным составом специалистов (воспитатели, педагог – психолог, медицинские работники, логопед, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, педагоги дополнительного образования), осуществляющих комплексную работу по сохранению и развитию здоровья воспитанников.

##### Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием

### **здоровья воспитанников**

- ежедневное наблюдение за состоянием здоровья детей, с ведением «Листа адаптации» для вновь поступивших и заполнением после углубленного медицинского осмотра «Листов здоровья группы»;
- ежемесячный анализ заболеваемости детей по группам и информирование воспитателей о структуре заболеваемости;
- использование витаминотерапии, фитонцидотерапии, светотерапии;
- оказание медицинской поддержки при создании системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям с проблемами, основу которых составляют нарушения соматического здоровья;
- санитарно-гигиеническое просвещение родителей

### **Здоровьеразвивающая деятельность**

- соблюдение режима дня в детском саду;
- рациональное сбалансированное питание воспитанников;
- закаливание дошкольников;
- организация рациональной двигательной активности воспитанников путем:
  - а) обогащения двигательного опыта детей в процессе создания ситуации радости и удовольствия в движении;
  - б) развития у детей физических и волевых качеств;
  - в) поощрения творчества детей, их активности и самостоятельности, инициативы в двигательных действиях;
  - г) коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей;

### **Методическая работа с педагогами и специалистами**

- предупреждение профессиональных деформаций и синдрома выгорания;
- активизация ресурсных возможностей самосовершенствования индивидуально-го здоровья;
- создание творческих и проблемных групп, разрабатывающих отдельные аспекты совершенствования здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего педагогического процесса;
- изучение и внедрение передового педагогического опыта по сохранению и развитию здоровья воспитанников;
- организация через проектную деятельность практических форм работы, предполагающих самообразование и совершенствование технологий здоровьесохраняющего и здоровьесозидающего педагогического процесса.

### **Взаимодействие педагогического коллектива с семьей**

- обеспечение веры родителей в профессиональную компетентность и тактич-

ность педагога, его умение понять и помочь решить проблемы семейного воспитания;

- совместная выработка решений и разделяемой ответственности специалистов и родителей в вопросах обеспечения и формирования здоровья детей;
- привлечение родителей к совместной работе по проведению спортивных праздников, соревнований, дней здоровья и т.д.;
- вовлечение родителей в совместное выполнение с педагогами проектов по сохранению и развитию здоровья воспитанников

## 5. Организация двигательного режима детей

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

### Модель режима двигательной активности детей

<b>Виды занятий</b>	<b>Варианты содержания</b>	<b>Особенности организации</b>
<i>Утренняя гимнастика</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Традиционная гимнастика</li> <li>▪ Ритмическая гимнастика</li> <li>▪ Корректирующая гимнастика</li> </ul>	<i>ежедневно утром, длительность 10-12 мин</i>
<i>Физкультурные занятия</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Традиционные занятия</li> <li>▪ Игровые и сюжетные занятия</li> <li>▪ Тематические занятия</li> <li>▪ Занятия на свежем воздухе</li> </ul>	<i>два занятия в неделю в физкультурном зале. одно занятие в неделю на свежем воздухе. длительность 10-30 мин.</i>
<i>Физкультминутки Музыкальные минутки</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Упражнение для снятия общего и локального утомления</li> <li>▪ Упражнения для кистей рук</li> <li>▪ Гимнастика для глаз</li> <li>▪ Дыхательная гимнастика</li> <li>▪ Упражнения для профилактики плоскостопия</li> </ul>	<i>ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. длительность 3-5 мин.</i>
<i>Корректирующая гимнастика после сна</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж</li> <li>▪ Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам (методика Рижского закаливания)</li> </ul>	<i>ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. длительность 7-10 мин.</i>
<i>Подвижные игры</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Подвижные игры средней</li> </ul>	<i>ежедневно на прогулках.</i>



<i>и физические упражнения на прогулке</i>	и низкой интенсивности <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Народные игры</li> <li>▪ Эстафеты</li> <li>▪ Спортивные упражнения</li> <li>▪ Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, хоккей)</li> </ul>	<i>длительность 20-25 мин.</i>
<i>«Недели здоровья»</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>▪ Спортивные игры и упражнения</li> </ul>	<i>4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)</i>
<i>Спортивные праздники и физкультурные досуги</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Игровые</li> <li>▪ Соревновательные</li> <li>▪ Сюжетные</li> <li>▪ Творческие</li> <li>▪ Комбинированные</li> <li>▪ Формирующие здоровый образ жизни</li> </ul>	<p><i>праздники проводятся 3 раза в год.</i></p> <p><i>длительность не более часа.</i></p> <p><i>Досуги - один раз в квартал.</i></p> <p><i>длительность не более 30 мин.</i></p>

<b>Вид мероприятий</b>	<b>Описание</b>
<i>Традиционная утренняя гимнастика</i>	состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.
<i>Игровая гимнастика</i>	включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.
<i>Гимнастика с использованием различных предметов</i>	проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.
<i>Оздоровительные занятия</i>	проводятся регулярно
<i>Музыкальные занятия</i>	в ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

<i><b>Динамическая пауза</b></i>	заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности.
<i><b>Физкультминутки</b></i>	проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение
<i><b>Логоритмическая гимнастика</b></i>	форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.
<i><b>Пальчиковые игры</b></i>	развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память
<i><b>Профилактическая гимнастика</b></i>	проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.
<i><b>Самомассаж</b></i>	способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.
<i><b>Гимнастика для глаз</b></i>	Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.
<i><b>Дыхательная гимнастика</b></i>	способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких. Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.
<i><b>Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке</b></i>	<p>Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.</p> <p>Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.</p>

	Игры необходимо подбирать игры с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.
<b>Бодрящая гимнастика</b>	проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.
<b>Закаливание</b>	Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.
<b>Система эффективного закаливания</b>	
<b>Основные факторы закаливания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;</li> <li>• закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;</li> <li>• закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;</li> <li>• закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;</li> </ul>
<b>Комплекс закаливающих мероприятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдение температурного режима в течение дня;</li> <li>• правильная организация прогулки и её длительности;</li> <li>• соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;</li> <li>• облегченная одежда для детей в детском саду;</li> <li>• дыхательная гимнастика после сна;</li> </ul>
<b>Методы оздоровления</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);</li> <li>• дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года);</li> <li>• хождение босиком по спортивной площадке (летом);</li> <li>• релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).</li> </ul>
<b>Рижский метод закаливания</b>	<p>Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.</p> <p>Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья". "Дорожка Здоровья" представляет собой из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуго-</p>

	<p>вицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка.</p> <p>Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длится 08- 13 минут.</p> <p>«Рижский» метод и массажные коврики помимо эффекта закаливания, осуществляют массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактику плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.</p>
--	--

## 6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

Виды технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
1.Подвижные и спортивные игры	Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2.Физкультурные минутки	Вовремя ООД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3.Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно- оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5.Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, Начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.

7. Динамические паузы	Во время ООД и между ООД 2-5 минут по мере утомляемости.	В ООД в виде игр. Между ООД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
-----------------------	--	---

## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни

1. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном зале	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2. Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3. Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой
4. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

## 3. Коррекционные технологии

1. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используются для психологической, терапевтической и развивающей работы
2. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы;	Используются в качестве вспомогательного

3.Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
4.Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

## 7. Планирование работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников старшего дошкольного возраста

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

#### Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей

1	Утренняя гимнастика с использованиемкорригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели, инструктор ФК
4.	Спортивные развлечения, досуги	1 раз в месяц	инструктор ФК
5.	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
6.	Динамические паузы во время проведения ООД	ежедневно	воспитатели
7.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
8.	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
9.	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
10.	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
11.	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели

12	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
13	Хождение босиком по «дорожкездоровья»	ежедневно	воспитатели
14	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
15	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
16	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
17	Хождение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели

## 8. Работа с родителями (законными представителями)

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 совместно с семьей.

### Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- 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.
- Открытые занятия 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:** «Физическое развитие и оздоровление в семье»  
«Развитие двигательной активности ребенка в семье»  
«Физкультура в Вашей семье»
- **Памятки для родителей:**  
«Как не нужно кормить ребенка»  
«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»  
«Советы родителям по питанию»  
«Здоровый образ жизни»  
«Игры с детьми на свежем воздухе»  
«Значение режима дня для здоровья дошкольника»  
«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»  
«Как организовать полноценный сон ребенка»  
«Как сохранить зрение ребенка»  
«Соки – напитки защиты организма от простуды»  
«Простуда, или ОРВИ, у малышей»  
«О детской одежде»  
«Физическое воспитание ребенка»
- **Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации:**  
«Адаптация ребенка к детскому саду»  
«Одежда и здоровье ребенка»  
«Организация закаливания»

«Формирование у детей привычки здорового питания»



«Кризис трех лет»

«Роль витаминов в детском питании»

«Правильное питание детей – основа их здоровья»

«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»

«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»

«Особенности питания детей в зимний период»

«Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»

«Закаливаем детей дома и в детском саду»

• **Беседы с родителями.**

«Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний».

«Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении».

«Значение режимных моментов для здоровья ребёнка».

«О питании дошкольников».

«Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей».

«Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома»

«Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка»

## 9. Кадровое обеспечение программы

### **Заведующая ДОУ:**

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

### **Старший воспитатель:**

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

### **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.

### **Инструктор по физкультуре:**

- ✓ определение показателей двигательной подготовленности детей;
- ✓ физкультурные занятия;
- ✓ закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя

гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).

**Воспитатели:**

- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- ✓ дыхательная гимнастика;

**Заместитель заведующего по АХР:**

- ✓ создание материально – технических условий;
- ✓ контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы.

**Заместитель заведующего по безопасности**

- ✓ обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;

**Повар:**

- ✓ контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

**Младший воспитатель:**

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

