**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.**  | **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** | **5** |
| 1.1 | Пояснительная записка……………………………………………… | **5** |
| 1.2. | Цель и задачи Программы………………………………………….. | **7** |
| 1.3. | Принципы и подходы к реализации программы…………………... | **8** |
| 1.4. | Актуальность программы, анализ исходного состояния…………. | **10** |
| 1.5. | Ожидаемые результаты……………………………………………... | **11** |
| 1.6. | Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов………. | **12** |
| **2.** | **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | **13** |
| 2.1. | Общие положения…………………………………………………… | **13** |
| 2.2. | Содержание работы по здоровьесбережению обучающихся…….. | **13** |
| 2.3. | Основные направления программы………………………………… | **22** |
| 2.4. | Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности…………………………………………………………. | **28** |
| 2.5. | Оздоровительная работа с педагогами…………………………….. | **29** |
| 2.6. | Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение………………………………………………………….. | **29** |
| 2.7. | Формы и методы оздоровления детей……………………………… | **30** |
| 2.8. | Взаимодействие ОП и родителей (законных представителей) в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности………… 15 | **31** |
| **3.**  | **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** 18 | **33** |
| 3.1.  | Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания……………………………………………… | **33** |
| 3.2. | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды……………………………………………. | **34** |
| 3.3. | Организация двигательного режима детей………………………… | **35** |
| 3.4. | Программно-методическое обеспечение…………………………… | **38** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Паспорт Программы**

|  |  |
| --- | --- |
| НаименованиеПрограммы | Программа по здоровьесбережению дошкольников ОП «ЦРР-д/с «Улыбка» «Детский сад-территория здоровья» |
| Разработчики Программы | Заведующий ОП Е.Н. Миганова, старший воспитатель Т.В. Самсонкина, инструктор по ФК Н.С. Дорожкина, педагог-психолог Покалеева И.В. |
| Исполнители Программы | Педагогический коллектив ОП «ЦРР-д/с «Улыбка» |
| Научно- методические основы разработки Программы | При разработке Программы использовались:* положения закона «Об образовании в Российской Федерации »;
* идеи федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
* положения приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования;
 |
| Основные этапы и формы обсуждения и принятия Программы | 1 Первый этап (2022 – 2023гг.) – организационно-подготовительный этап – поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга;Второй этап (2023 – 2025гг.) – основной (отработка основных компонентов программы);Третий этап (2025-2026гг.) – итогово-обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада). |
| Кем принята Программа | Педагогическим советом ОП «ЦРР-д/с «Улыбка» г. Ковылкино |
| Кем утверждена Программа | Заведующим ОП «ЦРР-д/с «Улыбка» |
| Цели и задачи Программы | **Цель:** Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях дет-ского сада.**Задачи:**- Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада;- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;- Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий;- Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду;- Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;- Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;- Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья; - Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;- Снижение уровня заболеваемости детей;- Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;- Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.);- Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы. |
| Срок действия Программы  |  2022-2026 г.  |
| Система организации контроля за выполнением программы  |  Постоянный контроль выполнения программы осуществляет администрация ОП |

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**
	1. **Пояснительная записка**

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна.

Результаты некоторых исследований указывают на тот факт, что потребность дошкольников в движениях удовлетворяется лишь на 35—40%; дети двигаются лишь около 30% времени пребывания в детском саду, остальное время они находятся в малоподвижном или неподвижном состоянии.

Это не соответствует биологической потребности детского организма в движении. Необходимо так организовать занятия физическими упражнениями, предусмотреть такое рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной активности, чтобы общий объем двигательной активности ребенка составлял не менее 60% времени пребывания в ДОУ.

Очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Задача педагогов и родителей — создать условия для правильного физического развития ребенка, обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

Программа «Детский сад-территория здоровья» (далее Программа) - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Использование различных методик, позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

*Программа направлена на:*

- сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности за сохранение собственного здоровья;

- подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма, единству духовного и физического;

- закрепление навыков сохранения и укрепления здоровья изученными способами;

- обеспечение условий для охраны психофизического здоровья и всестороннего развития ребенка.

Целевая программа здоровьесбережения воспитанников ОП «ЦРР-д/с «Улыбка» разработана на основе:

* “Основы законодательства Российской Федерации по охране здоровья граждан”, определившие профилактическую деятельность одним из основных направлений здравоохранения;
* Федеральный закон "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения";
* Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 года № 273;
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155.
* Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации», № 124-ФЗ от 24.07.1998г.;
* Приказ  Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования;
* Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;
* Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» № 2712/227/166/19 от 16.07.2002 г.;
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача от 30.06.2020 г. №16 СП 3.1/2.4.3598-20).

Программа разработана с учётом:

• Основной образовательной программы дошкольного образования ОП «ЦРР-д/с «Улыбка»

• «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой

• Авторской программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» / Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина. — М.: Просвещение, 2007.

Программа носит коллегиальный характер.

Программа может корректироваться в связи с изменениями:

• Образовательных запросов родителей

• Видовой структуры групп.

**Особенности программы:**

Физическое воспитание с приоритетом физкультурно-оздоровительной работы характеризуется следующими особенностями:

• в течение всего дня дети находятся под наблюдением и контролем педагогов и квалифицированных специалистов, заботящихся о максимальной интенсификации и оптимизации двигательного режима;

• полностью обеспечиваются такие гигиенические условия для физического развития, как правильный режим дня, полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, закаливающие мероприятия, на основе чего формируются гигиенические навыки;

• создание благоприятных возможностей для эффективного сочетания всех основных средств и форм физического воспитания и интеграции его с основными линиями детского развития (умственным, социальным, коммуникативным, художественно- эстетическим);

• использование здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий работы с детьми и их родителями, педагогами детского сада: утренняя гимнастика, занятия физической культурой, закаливание, посещение бассейна, солнечные и воздушные ванны, су-джок терапия, игровой самомассаж, фитнес технологии и др.

Отличительная особенность программы – нацеленность на формирование осмысленного отношения дошкольников к собственному телу, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценность.

* 1. **Цель и задачи Программы**

**Цель:** Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада.

**Задачи:**

-Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада;

-Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;

- Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий;

-Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду;

-Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;

-Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;

-Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья;

-Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;

-Снижение уровня заболеваемости детей;

-Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;

-Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.);

- Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

* 1. **Принципы и подходы к реализации Программы:**

1. 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.

2. Систематичности и последовательности. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

3. «Не навреди» - все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

4. Доступности и индивидуализации – оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

5. Оздоровительной направленности — оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

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

7. Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего и разновозрастного развития и состояния здоровья.

8. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

9. Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого- педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

**Основные участники реализации программы:**

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения

- Педагогический коллектив образовательного учреждения.

- Родители (законные представители) детей посещающих ДОУ.

**Основные направления оздоровительной программы:**

1. Образование детей, персонала, родителей.

2. Комплексная диагностика.

3. Организация рационального питания.

4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа

5. Комплекс психогигиенических мероприятий

6. Обеспечение психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ.

7. Консультативно-информационная работа.

**Подходы к реализации программы**

1. Личностно-ориентированные подходы:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников.

- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию,

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,

- психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации,

- развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

2. Системно-деятельные подходы:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования,

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач,

- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций,

- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

3.Индивидуальный подход – индивидуализация образования

- постоянное наблюдение, сбор данных о ребенке, анализ его деятельности и создание индивидуальных программ развития;

- помощь и поддержку ребенка в сложной ситуации;

- представление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в пяти образовательных областях: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие с учётом образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

* 1. **Актуальность программы, анализ исходного состояния**

 В ОП созданы все условия для обеспечения медицинского обслуживания и организации физкультурно¬-оздоровительной работы:

- имеются медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор.

- имеется необходимый инструментарий, кварцевые лампы на группах, рециркулятор в музыкальном и спортивном залах, измерительные приборы (бесконтактные термометры, ртутные термометры). На каждой группе ведется утренний фильтр детей. Имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.

- создана предметно-пространственная среда: в ОП функционирует физкультурный зал для проведения физкультурных занятий, который располагает всеми видами оборудования, необходимыми для ведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Зал оснащен матами, гимнастическими скамейками, дугами для подлезания, скакалками, обручами, кеглями, координационными лестницами, в наличии мячи всех размеров, гимнастические мячи, предметы для выполнения общеразвивающих упражнений, кольца для метания, массажёры, детские беговые дорожки, велотренажеры.

- прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей. В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

- оборудованы спортивные уголки в группах (корригирующие дорожки, мячи, обручи, флажки, мешочки с песком).

- расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

- для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения.

-  имеется кабинет учителя-логопеда, педагога-психолога, в которых частично созданы условия предметно-развивающей среды физкультурно- оздоровительного направления.

- во всех групповых помещениях строго соблюдался режим проветривания и кварцевания.

**Пути реализации:**

* внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательный процесс ДОУ
* партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога
	1. **Ожидаемые результаты:**

**у детей:**

* снижение уровня заболеваемости детей;
* оптимальное функционирование организма;
* повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
* сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
* осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт.

**у педагогов:**

* Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.
* Совершенствование комплексного подхода оздоровления детей, снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса.
* Внедрение в практическую деятельность современных медико-педагогических технологий оздоровления детей, рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.
* Повышение эффективности профилактики распространенных заболеваний, детей дошкольного возраста
* Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
* Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.

**у родителей:**

* необходимый запас знаний, которые помогут обеспечить здоровье ребенка и его полноценное развитие.

**1.6. Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:**

- Наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.

- Социальная адаптация детей раннего возраста.

- Готовность выпускников к школьному обучению.

- Уровень освоения детьми основной образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

- Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.

- Процент заболеваемости воспитанников.

- Физическая подготовленность воспитанников.

- Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья) - 2 группа здоровья

- Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников ОП (анкетирование).

**Формы представления результатов программы**

- Ежегодный аналитический отчет (мониторинг) о ходе реализации программы на педагогическом совете ОП.

- Разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения.

- Размещение материалов на сайте ОП, в группе в соцсетях «ВКонтакте».

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Общие положения**

Программа предполагает проведение ООД по физической культуре (2 раза в неделю в помещении и 1 раз в неделю на улице), а также внедрение здоровьесберегающих технологий в режимные моменты в первую и во вторую половину и в совместной деятельности с детьми. Продолжительность образовательной деятельности: 10-15 минут - младшие группы, 15-20 – средние группы, 20- 25 минут - старшие группы, 30 минут - подготовительные группы.

Педагогический анализ знаний и умений детей (мониторинг) проводится 2 раза в год: октябрь - апрель.

Программа составлена по образовательной области «Физическое развитие» с интеграцией различных видов деятельности: речевой, игровой, музыкальной, познавательной, художественно-эстетической.

**2.2. Содержание работы по здоровьесбережению обучающихся**

На основе сочетания комплексных и парциальных программ и выбора технологий определяется специфика их реализации.

Расширено содержание работы по охране и укреплению жизни и здоровья детей, усилена самостоятельная двигательная активность детей, проводится работа по развитию основных мышц и формированию физических качеств ребенка, способности к двигательному творчеству, импровизации.

Данные задачи решаются в процессе организованных форм детской активности и самостоятельной деятельности детей в воздушной, закрытой, открытой, природной сферах организации их жизнедеятельности.

Основная форма - организованные виды деятельности.

При проведении ООД по физкультуре активно используются разные способы организации двигательной активности детей, интеграция речевых и физических упражнений, фитнес-технологии: степ-аэробика, стретчинг, фитбол-гимнастика. В ООД включены элементы психогимнастики и изучение способов жизнедеятельности.

Наряду с физкультурными ООД - проводятся занятия в бассейне, закаливающие мероприятия на «Тропе закаливания», расположенной на территории ОП (летний период).

Реализация программы осуществляется на основе ведущей (игровой) деятельности детей, что соответствует также интересам дошкольников. Занятия не выступают в качестве преобладающей формы обучения; используются разнообразные интегрированные виды деятельности, обеспечивающие смену статических и динамических поз.

Особое внимание в процессе организации самостоятельной и досуговой деятельности уделяется использованию здоровьесберегающих технологий.

В детском саду регулярно проводится витаминизация и закаливание, курс профилактики гриппа и ОРЗ, мониторинг физической подготовленности, занятия с учетом группы здоровья, которые осуществляются по индивидуальному плану.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | Ответственные исполнители | Сроки | Результат |
| **Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения****воспитанников** |
| Обеспечение режимов пребывания воспитанни ков в ДОУ с учётом их индивидуальныхособенностей | Педагогический коллектив ДОУ | Ежедневно | Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей |
| Обеспечение воспитанников качественнымсбалансированным питанием. | Пищеблок Педагоги Помощники воспитателей | Ежедневно |  |
| Разработка и реализацияплана работы ДОУ по профилактикезаболеваемости и оздоровлению воспитанников. | Ст. воспитатель, педагог- психолог воспитатели Медсестра | сентябрь2022 г. | Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников. |
| Формирование системы использованияздоровьесберегающих технологий в организации учебно- воспитательного процесса | Ст. воспитатель | В течении всего периода реализации программы | Повышение профессиональной компетентности педагогов, котораяпредполагает: знание программ, методик и технологий поздоровьесбережению детей |
| Обучение педагогов новым технологиям здоровьсбережения | Ст. воспитатель | 2022-2024г.г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, котораяпредполагает: знание программ, методик и технологий поздоровьесбережению детей |
| Проведение спортивных праздников иразвлечений | Интруктор по ФК Педагогический коллектив ОП | В течении всего периода реализации программы | Повышение интереса детей к занятиямфизической культурой |
| Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей. | Педагогический коллектив ОП, инструктор по ФК | В течении всего периода реализации программы | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей |
| Разработка и реализация авторских проектов, направленныхна сохранение и укрепление здоровья воспитанников. | Педагогический коллектив ОП, инструктор по ФК. | В течении всего периода реализации программы | Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков удетей и родителей вобласти физического воспитания.Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи поформированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня. |
| Организация ипроведение мероприятий с детьми здоровьесберегающей направленности. | Педагогический коллектив ОП | В течении всего периода реализации программы | Освоение детьми задач образовательной области«Физического развитие» |
| Организация индивидуального консультированияпедагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Ст. воспитатель | В течении всего периода реализации программы | Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области |
| Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Ст. воспитатель Педагогический коллектив | В течении всего периода реализации программы | Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области |
| Информирование общественности о ходе оздоровительнойдеятельности и её результатах | ЗаведующийСт. воспитатель | В течении всего периода реализации программы | Отчет посамообследованию ОП Информация на сайте |
| Медико-педагогическое наблюдение и контроль | Медицинская сетра врач-педиатр, , специальсты ОП, Старший воспитатель | 1 раз в год в течении всего периода реализации программы |  |
| **Оценка качества результатов деятельности** |
| Комплексный мониторинг состояния здоровья и развитиядетей раннего идошкольного возраста. | ЗаведующийСт. воспитатель, педагог-психолог, воспитатели групп | В течении всего периода реализации программы | Анализ результатов мониторинга.Определение перспектив деятельности. |

Система мероприятий организуется в определённой последовательности:

• Формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям в зале и на спортивной площадке через игры, упражнения.

• Способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребёнка.

• Развитие его адаптационных возможностей.

• Проведение одного занятия на свежем воздухе.

• Витаминизация питания.

• Постоянное осуществление медико-педагогического контроля над развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности.

**Система здоровьесберегающих технологий,**

**используемых в работе ОП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды здоровьесберегающих педагогических технологий*** | ***Время проведения в режиме дня*** | ***Особенности проведения******методики*** | ***Ответственный за проведение******(по структурным подразделениям)*** | ***Период******внедрения*** |
| **Закаливание**1.**Водное:**-Обширное умывание прохладной водой: мытьё рук до локтя и растирание полотенцем | Процедура проводится 1 раз после сна. | Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, температура 340 через двадня понижение на 2 градуса. Учитывать медицинские отводы. | Воспитатели | В течении года |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| -Ребристые дорожки | Проводится последневного сна | Проводится после разогревания стоп (ребристая дорожка,массажные коврики), далее топтание на дорожке 1-2 минуты. Заканчивается процедура дыхательной гимнастикой | Воспитатели | В течении года |
| 2.Воздушное:-Сон без маек | Дневной сон | Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка. Температура воздуха в спальне не ниже 14° С. | Воспитатели | В течении года |
| 3.Босохождение | Проводится после дневного сна , | Рекомендуется проводить после разогревания стоп | Воспитатели | В течении года |
| 4. Физические упражнения в хорошо проветриваемом помещении при t+18 0C | Проведение утренней гимнастики вфизкультурном зале | (занятия физкультурой, элементы ЛФК, утренняя гимнастика в зале)Перед проведением гимнастики в зале проводится сквозное проветривание.Противопоказания;медицинский отвод после болезни | Инструктор по ФК | В течении годаНа время отопительно го сезона |
| **Профилактика ЛОР-****заболеваний**1. Чесночная ароматерапия | Рекомендуется после завтрака, после дневного сна. | Проводить 2-3 раза в день 10-15 минут. | Воспитатели | В течении года |
| **ЛФК**1. Профилактика и коррекция плоскостопия
2. Профилактика и коррекция нарушения осанки.
3. Профилактика
 | Проведение по расписанию ,а также включение упражнений в комплекс утренней гигиенической гимнастики,оздоровительной гимнастики, в занятияфизкультурой. | Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник. | Инструктор по ФК | В течении года |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| и коррекция сколиоза. |  |  |  |  |
| **2.Физкультурно-оздоровительные технологии** |  |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппойежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, Специалисты | В течении года |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; взависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Воспитатели Специалисты | В течении года |
| Гимнастика дыхательная | В различных формахфизкультурно- оздоровительно й работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа передпроведением процедуры | Воспитатели Специалисты | Круглогоди чно |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам, соляные дорожки, остеопатическая илиадаптивная гимнастики, и др. по усмотрению воспитателей групп | Воспитатели | Круглогоди чно |
| Гимнастика корригирующая | В различных формахфизкультурно- оздоровительно й работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, инструктор по ФК | В течении года |
| Утренняя гимнастика | Перед завтраком | Проводится в хорошо проветриваемом помещении | Воспитатели, муз. руководитель, инструктор по ФК | Круглогоди чно |
| Артикуляционная гимнастика | Проводить гимнастику следует по 3-5 минут несколько раз в день, каждый день,желательно перед зеркалом. | При проведении артикуляторной гимнастики особое внимание необходимо уделять качеству выполнения артикуляторных движений, различным параметрамдвижений. Важно следить за чистотой выполнениядвижений (без сопутствующих движений), за плавностью движений, темпом, нормальным тонусом мышц (без излишнего напряжения или вялости), за объемомдвижений, умением удерживать движение, определенное время, за переключаемостьюдвижений, т.е. возможностью перехода от одного движения к другому, за точной координацией движенийязыка и губ. | воспитатели эпизодически | В течении года |
| **4.Спортивно-досуговые технологии** |
| Праздники | 2 раза в год |  | Инструктор по ФИЗО,специалисты | В течении года |
| Дни здоровья | 2 раза в год | Рекомендуется для закрепления знаний воспитанников о здоровом образе жизни. | Инструктор по ФИЗО | Март , июль |
| Неделя здоровья | Один раз в год | Все занятия в эту неделюдолжны быть «пропитаны» темой «здоровье», где в играх, беседах дети узнавали бы о своём организме много полезного и нужного | Инструктор по ФИЗО, | Апрель |
| Участие в соревнованиях | Каждая группа старшего возраста3 раза в год | Проводить между двумя группами одного возраста | Инструктор по ФИЗО | Ноябрь Март |
| **5.Психокоррекциооные технологии** |
| Танцетерапия | Начиная со среднего возраста | Рекомендуется для закрепления знаний воспитанников о здоровом образе жизни | Музыкальный руководитель | В течении года |

**Структура программы:**

Программа состоит из двух основных разделов: «Развивающего» и «Оздоровительного». В каждом разделе обозначены тематические подразделы. В соответствии с содержанием тематических подразделов в течении дня организуется познавательно-оздоровительная деятельность в течение дня. Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье, происходит по направлениям: оздоровительное и познавательное.

*Раздел программы «Развивающий» содержит для всех возрастных групп следующие подразделы:*

-Я человек

-Я осваиваю гигиену и этикет

-Я учусь правильно организовывать свою жизнь

-Я учусь правильно охранять свое здоровье

*Раздел программы «Оздоровительный » содержит следующие подразделы:*

|  |  |
| --- | --- |
| № | Формы работы |
| **3-4 года** |
| 1 | - Внедрение здоровьесберегающих технологий согласно возрасту:Утро: утренняя гимнастика с использованием дыхательных и корригирующих упражнений, самомассаж, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, физминутки, НОД по физическому развитию (по плану инструктора по ФК).Прогулка: подвижные игры на свежем воздухе.Занятия в бассейне: 1 раз в неделю.После сна: гимнастика после сна с использованием массажных ковриков, закаливание (босохождение, обтирание рук водой)Вечер: спортивные праздники, развлечения, досуги (раз в месяц по возможности с привлечением родителей), малоподвижные игры. - Ежедневное проветривание помещений.- Соблюдение режима дня.- Соблюдение режима двигательной активности детей. |
| **4-5 лет** |
| 2 | - Внедрение здоровьесберегающих технологий согласно возрасту:Утро: утренняя гимнастика с использованием дыхательных и корригирующих упражнений с усложнением, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, су-джок терапия, точечный массаж, физминутки, НОД по физическому развитию (по плану инструктора по ФК).Прогулка: подвижные игры на свежем воздухе.Занятия в бассейне: 1 раз в неделю.После сна: гимнастика после сна с использованием массажных ковриков, закаливание (босохождение, умывание шеи и рук прохладной водой )Вечер: спортивные праздники, развлечения, досуги (раз в месяц с привлечением родителей), малоподвижные игры, самомассаж, проблемно-игровые и коммуникативные игры (1 раз в неделю).- Ежедневное проветривание помещений.- Соблюдение режима дня.- Соблюдение режима двигательной активности детей. |
| **5-6 лет** |
| 3 | - Внедрение здоровьесберегающих технологий согласно возрасту:Утро: утренняя гимнастика с использованием дыхательных и корригирующих упражнений, точечный массаж, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, физминутки, НОД по физическому развитию (по плану инструктора по ФК).Прогулка: подвижные игры на свежем воздухе.Занятия в бассейне: 2 раза в неделю.После сна: гимнастика после сна (с использованием массажных ковриков, дыхательной гимнастики), закаливание (босохождение до и после сна, умывание шеи и рук прохладной водой, элементы контрастного обливания ног).Вечер: спортивные праздники, развлечения, досуги (раз в месяц с привлечением родителей), арт-терапия (дополнительная образовательная деятельность), малоподвижные игры, самомассаж, проблемно-игровые и коммуникативные игры (1 раз в неделю)- Ежедневное проветривание помещений.- Соблюдение режима дня.- Соблюдение режима двигательной активности детей. |
| **6-7 лет** |
|  | - Внедрение здоровьесберегающих технологий согласно возрасту:Утро: утренняя гимнастика с использованием дыхательных и корригирующих упражнений, точечный массаж, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, су-джок терапия, физминутки, НОД по физическому развитию (по плану инструктора по ФК).Прогулка: подвижные игры на свежем воздухе.Занятия в бассейне: 2 раза в неделю.После сна: гимнастика после сна с использованием массажных ковриков, закаливание (босохождение до и после сна, контрастное обливание ног)Вечер: спортивные праздники, развлечения, досуги (раз в месяц по возможности с привлечением родителей), арт-терапия (дополнительная образовательная деятельность), малоподвижные игры, самомассаж, проблемно-игровые и коммуникативные игры (1 раз в неделю)- Ежедневное проветривание помещений.- Соблюдение режима дня.- Соблюдение режима двигательной активности детей. |
| **Для всех возрастов** |
| 1 | Рекомендации для педагогов и родителей по вопросам гигиены и одежды детей на  физкультурных занятиях и закаливании детей |
| 2 | Проведение бесед с родителями по физическому воспитанию детей, закаливанию   |
| 3 | Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (закаливание, питание, одежда) |
| 4 | Разработка и реализация рекомендаций для воспитателей по организации двигательного режима в течение дня. |
| 5 | Разработка и реализация мероприятий по предупреждению вирусных и респираторных заболеваний |
| 6 | Организация НОД по образовательной области «Физическое развитие» (по отдельному плану) |
| 7 | Включение в содержание организованной образовательной деятельности различных здоровьесберегающих технологий. |
| 8 | Организация предметно-развивающей среды на группах для оптимизации организации двигательной активности детей |
| 9 | Проведение корригирующей гимнастики в группах детей старшего дошкольного возраста, подготовительной гр |
| 10 | Проведение ежедневной утренней гимнастики в облегченной одежде, по плану инструктора по ф/к |
| 11 | Проведение физкультурных досугов и развлечений |
| 12 | Организация фотовыставки «Мы растем здоровыми» |
| 13 | Публикация видеоматериалов на сайте ОП |

**2.3.Основные направления программы.**

**Профилактическое.**

1.Обеспечение благоприятного течения адаптации.

2.Выполнение санитарно-гигиенического режима.

3.Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.

4..Проведение социальных, санитарных, специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

**Организационное.**

1.Организация здоровьесберегающей среды в ОП;

2.Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности; объективных и субъективных критериев здоровья с помощью мониторинга;

3.Составлнеие индивидуальных планов оздоровления групп;

4.Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;

5.Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;

6.Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников.

**Лечебное.**

1.Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;

2.Оказание первой доврачебной помощи;

3.Осуществление профилактических мероприятий по оздоровлению детей.

**Лечебно-профилактическое.**

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОУ направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание уделяется профилактическим мероприятиям:

* 1. проветривание помещения, в соответствии с графиком;
	2. дважды в день влажная уборка групповых помещений;
	3. 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);

 4. 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);

 5. своевременно (до начала цветения) производить покос газонов;

6. соблюдать правила применения и хранения моющих средств;

7. во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

**Лечебно-оздоровительное.**

* 1. специфическая иммунопрофилактика. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений (в соответствии с рекомендациями Т.Э Токаевой).

*Утренняя гимнастика* может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика 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.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

*Музыкальные занятия*

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.

*Динамические паузы*

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

*Физкультминутки*

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкульминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Артикуляционная гимнастика 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.

*Пальчиковые игры*

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

*Профилактическая гимнастика*

Профилактическая гимнастика 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.

*Подвижные и спортивные игры* развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

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.

*Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке*

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.

*Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика*

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика 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.

2) неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

• закаливающие мероприятия

• нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж

• профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

*Закаливающие мероприятия*

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

 Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;

- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

- обширное умывание (до локтей, умывание лица, шеи)

*Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики*

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

*Дыхательная гимнастика:*

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую

- на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Самомассаж: механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

*Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей*

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

*Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.*

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

**Медико-педагогическое наблюдение и контроль**

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется врачами- специалистами 1 раз в год.

Врач-педиатр проводит комплексную оценку состояния здоровья детей (сбор социального анамнеза, обследование физического развития и состояния здоровья, составление индивидуальных рекомендаций); осуществляет медицинский контроль состояния здоровья детей (допуск к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний, рекомендации к подбору физических упражнений в зависимости от группы здоровья и физкультурной группы каждого конкретного ребенка.

Врачи-специалисты поликлиники 1 раз в год осуществляют обследование детей по поводу наличия и коррекции вторичных отклонений в физическом развитии (нарушения в области опорно-двигательного аппарата).

Регулярное наблюдение за организацией оптимальных санитарно-гигиенических условий обеспечение влажной ежедневной уборки групповых помещений, соблюдение воздушно-теплового режима.

Педагогические наблюдения и контроль осуществляются постоянно, в течение всего периода работы. Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях физическими упражнениями. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, усвоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приемы.

*Обеспечение реализации основных направлений программы.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные мероприятия** | **Организаторы и исполнители** | **Этапы и сроки** |
| 1. | Пополнение среды нестандартным оборудованием:- объемными модулями;- тренажеры для развития глазомера;- оборудование для лазания, прыжков, метания;- координационная лестница;- степ-платформы;- фитболы и др. | Инструктор по физкультуреЗам зав. По ХЧ | В течение года |
| 2. | Предоставление дополнительных услуг: дополнительное образование «Чудо-ритмика». | Старший воспитатель,Инструктор по ФК | В течение года |
| 3. | Открытие «Клуба Здоровья» для сотрудников ОП. | Инструктор по ФК | Октябрь 2022 г. |
| 4. | Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования). | Педагоги | Постоянно  |

**2.4.Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности**

Режим дня:

Особое внимание уделяется:

- соблюдению баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), виды активности целесообразно чередуются;

- организации гибкого режима посещения детьми обычных групп;

**Образовательная деятельность в ходе режимных моментов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа/виды оздоровительных мероприятий** | **Группы раннего возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Утренняя гимнастика | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Комплексы закаливающих процедур | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Гигиенические процедуры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Ситуативные беседы при проведении режимных моментов | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Чтение художественной литературы | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Дежурства | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Прогулки | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельная деятельность детей |
| Игра  | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельная деятельность детей в центрах(уголках) развития | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

# 2.5. Оздоровительная работа с педагогами

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Программные мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | Профилактика эмоционального«выгорания», профессиональных«выгораний». | Постоянно | педагог-психолог |
| 2. | Пропаганда здорового образа жизни | Постоянно | медсестра, администрация |
| 3. | Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик | Постоянно | Ст. воспитатель, инструктор пофизической культуре |
| 4. | Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры. | Постоянно | Ст.воспитатель, педагоги  |
| 5. | Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров | По необходимости | Ст.воспитатель |

**2.6.Организационно-методическое и психолого- педагогическое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п-п** | **Основные мероприятия** | **Организаторы и исполнители** | **Этапы и сроки** |
| 1. | Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей. | Старший воспитатель, инструктор по ФК, медсестра | постоянно |
| 2. | Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в образовательную деятельность | Старший воспитатель, инструктор по ФК, воспитатели групп | постоянно |
| 3. | Поиск, изучение и внедрение эффективных методик и технологий по оздоровлению | Старший воспитатель, инструктор по ФК, медсестра | постоянно |
| 4. | Оптимизация учебной нагрузки и активного отдыха детей  | Старший воспитатель, инструктор по ФК, медсестра |  |
| 5. | Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей | Воспитатели | постоянно |
| 6. | Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ОП, внедрение новых эффективных моделей | Воспитатели | постоянно |
| 7. | Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (беседы, консультации, оказание консультативной помощи, совместная деятельность детей и взрослых, совместные физкультурные досуги, мастер-классы для родителей и др.) | Воспитатели | постоянно |
| 8. | Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей. | Заведующий, старший воспитатель, воспитатели | постоянно |

**2.7. Формы и методы оздоровления детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Формы и методы | Содержание |  Контингент детей |
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни | -щадящий режим(адаптационный период)-гибкий режим-организация микроклимата и стиля жизни группы.  | Группы всех возрастов |
| 2. | Физические упражнения | -утренняя гимнастика-физкультурно-оздоровительные занятия- подвижные и динамические игры- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)- спортивные игры- занятия в физкультурных кружках- прогулки- гимнастика после сна- пешие прогулки | Группы всех возрастов |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | - глубокое умывание- мытье рук- игры с водой | Группы всех возрастов |
| 4. | Световоздушные ванны | - проветривание помещений ( в том числе сквозное)- сон при открытых фрамугах- прогулки на свежем воздухе- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Постоянно, все группы |
| 5. | Активный отдых | - Дни здоровья- развлечения, праздники- игры-забавы- каникулы | Все группы |
| 6. | Диетотерапия | - рациональное питание | Все возрастные группы |
| 7. | Музыкальная терапия | - музыкальное сопровождение режимных моментов- музыкальное оформление фона занятий | Все возрастные группы |
| 8. | Пропаганда ЗОЖ | - занятия по безопасности- беседы- консультации- папки-передвижки | Все возрастные группы |

**2.8. Взаимодействие ОП и родителей (законных представителей) в процессе физкультурно­-оздоровительной деятельности**

Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем следующие *формы работы с родителями:*

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.

2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

3. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.

4. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).

5. Совместные занятия для детей и родителей.

6. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада.

7. Организация совместных прогулок, экскурсий.

*Методы, используемые педагогами в работе:*

1) Анкета для родителей.

2) Беседы с родителями.

3) Беседы с ребенком.

4) Наблюдение за ребенком.

5) Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

6) Консультации.

7) Круглые столы.

8) Общие родительские собрания.

9) Организация конкурсов, выставок.

10) Досуги, праздники.

11) Родительские уголки (стенды, папки-передвижки)

Таким образом, проводимая физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

# 3.1. Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В дошкольном учреждении создана материально - техническая база для жизнеобеспечения и развития детей, ведется систематическая работа по созданию предметно-развивающей среды. Здание детского сада построено по типовому проекту, двухэтажное, светлое, имеется центральное отопление, вода, канализация.

Территория огорожена, озеленена.

Имеются прогулочные площадки со стационарным игровым оборудованием, физкультурная площадка, площадка изучения ПДД, клумбы и цветники. Есть пищеблок, прачечная, медицинский блок.

Медицинский блок состоит из медицинского кабинета, процедурного кабинета, изолятора, оснащен всем необходимым оборудованием. Имеется кушетка, шкаф медицинский, средства для оказания медицинской помощи, весы медицинские, ростомер, лампа настольная.

Пищеблок оборудован необходимым технологическим и холодильным оборудованием в рабочем состоянии. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда имеют маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов. Пищеблок оборудован системой приточно-вытяжной вентиляции.

Материально-технические условия в обособленном подразделении соответствуют СанПиНу 2.4.1.3049-13. Раздел XIII. Требования к оборудованию пищеблока, инвентарю, посуде.

В ОП функционирует физкультурный зал для проведения физкультурных занятий, который располагает всеми видами оборудования, необходимыми для ведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Зал оснащен матами, гимнастическими скамейками, дугами для подлезания, скакалками, обручами, кеглями, подвесным канатом, степ-платформами, барьерами для прыжков. В наличии мячи всех размеров, фитбол мячи, гимнастические мячи, предметы для выполнения общеразвивающих упражнений, кольца для метания, массажёры, детские беговые дорожки, велотренажеры.

В музыкальном зале, предназначенном для проведения различной досуговой деятельности имеется пианино, музыкальный центр, синтезатор, наборы музыкальных инструментов, диски с записями музыки различных жанров, музыкальных сказок, музыкально-дидактические игры, ноутбук, мультимедийный проектор, экран, музыкальная установка с микрофоном.

В ОП работает логопедический кабинет, способствующий коррекционно-развивающей работе с детьми нарушениями речи, обеспеченный необходимым оборудованием для занятий с детьми.

В ОП оборудован кабинет педагога-психолога, для оказания квалифицированной помощи детям и родителям.

В детском саду имеется оборудованный всем необходимым бассейн.

**3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

 Групповые помещения оборудованы в соответствии с санитарно – гигиеническими требованиями. В каждой возрастной группе имеются приспособления для закаливания и массажа детей: массажёры, ребристые доски, пуговичные коврики и пр.

Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Современная наполняемость группы требует от педагогов создания условий для уединения детей, их психологического комфорта и здоровья. Поэтому в каждой группе созданы уголки уединения, семейных традиций, уголки здоровья с информацией для родителей. В группе создана домашняя, уютная обстановка и комфортная, развивающая и здоровьесберегающая для детей атмосфера.

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно- гигиеническим нормам, физиологии детей.

Для физического воспитания детей и развития двигательной активности в детском саду в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, которые оборудованы необходимым инвентарём. В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной деятельности. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы уголки ОБЖ, оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по данному направлению

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмической деятельности в ОП функционируют музыкальный, физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным и музыкальным оборудованием.

Прогулочные участки обеспечены набором игрового оборудования и малыми формами для занятий детей на свежем воздухе. Имеется физкультурная площадка, площадка для обучения правилам дорожного движения, огород, цветники и клумбы. Таким образом, предметно-развивающая среда соответствует интересам детей, периодически дополняется и обновляется в соответствии с требованиями ФГОС ДО. В целом состояние материально - технической базы ДОУ соответствует педагогическим требованиям современного уровня образования, требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

* 1. **Организация двигательного режима**

Режим дня в группах ОП « ЦРР - д/с «Улыбка» устанавливается с учётом СанПиН 2.4.1.3147 – 13.

 Режим пребывания детей в образовательном учреждении соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию, а так же социальному заказу родителей. Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных занятий, прогулок и самостоятельной деятельности детей, учитывающий физиологические потребности и физические возможности детей определенного возраста.

В режим входят условия проведения и содержание каждого из указанных процессов. Количественные и качественные показатели соответствуют как возрастным, так и индивидуальным особенностям ребенка и содействуют укреплению его физического и психического здоровья.

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ОП 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды занятий | Варианты содержания | Особенности организации |
| Утренняя гимнастика | * Традиционная гимнастика
 |  |
| * Аэробика
* Ритмическая гимнастика
* Корригирующая гимнастика
 | Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале.Длительность 10-12 мин. |
| Физкультурные ООД | * Традиционные занятия
* Игровые и сюжетные занятия
* Занятия тренировочного типа
* Тематические занятия
* Контрольно-проверочные занятия
* Занятия на свежем воздухе
 | Два занятия в неделю в физкультурном зале.Длительность 20-35 мин. |
| ФизкультминуткиМузыкальные минутки | * Упражнение для снятия общего и локального утомления
* Упражнения для кистей рук
* Гимнастика для глаз
* Гимнастика для улучшения слуха
* Дыхательная гимнастика
* Упражнения для профилактики плоскостопия
 | Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математическихпредставлений. Длительность 3-5 мин. |
| Корригирующая гимнастика после сна | * Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж
* Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым

дорожкам* Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной

координации | Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе.Длительность 7-10 мин. |
| Подвижные игры ифизические упражнения на прогулке | * Подвижные игры средней и низкой интенсивности
* Народные игры
* Эстафеты
* Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках)
* Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)
 | Ежедневно, на утреннейпрогулке, 1 раз в неделю на спортивной площадке.Длительность 20-25 мин. |
| * Игры, которые лечат
* Музыкальные игры
* Школа мяча
 | Во время прогулки на спортивной площадке во второй половине дня, Длительность 15-20мин. |
| Оздоровительный бег |  | 2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки.Длительность 3-7 мин. |
| «Недели здоровья» | * Занятия по валеологии
* Самостоятельная

двигательнаядеятельность* Спортивные игры и упражнения
* Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу.
* Совместная трудовая

деятельность детей, педагогов и родителей* Развлечения.
 | 4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле) |
| Спортивные праздники и физкультурные досуги | * Игровые
* Соревновательные
* Сюжетные
* Творческие
* Комбинированные
* Формирующие здоровый образ жизни
 | Праздники проводятся 2 раза в год приблагоприятных погодных условиях на спортивной площадке.Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин. |
| Самостоятельнаядвигательная деятельность | * Самостоятельный выбор движений с пособиями, с

использованием самодельного или приспособленного инвентаря. | Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя.Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей. |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях |  | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.Досуги проводятся приблагоприятных погодных условиях на спортивной площадке. |

Организация питания в ОП

Правильно организованное питание, полноценное и сбалансированное по содержанию основных пищевых ингредиентов, обеспечивает нормальное развитие детского организма, оказывает существенное влияние на резистентность и иммунитет ребенка по отношению к различным заболеваниям, повышает его работоспособность и выносливость, способствует оптимальному нервно-психическому развитию.

Правильная организация питания является одним из важнейших факторов в комплексе оздоровительных мероприятий.

Разработано специальное 10 дневное меню с учетом коррекции продуктов. В рацион включаются салаты из свежих овощей, соки, фрукты.

В ОП осуществляется постоянный контроль за правильно организованным питанием. Контролируется качество доставляемых продуктов, их правильное хранение, соблюдение сроков реализации, соблюдение норм продуктов при составлении меню-раскладок, качество приготовления пищи. Большое внимание уделяется технологии приготовления пищи, вымачивание овощей и круп в холодной воде.

Организация прогулки в ОП

На прогулке решаются как оздоровительные, так и специальные коррекционно-образовательные задачи. Оздоровительные задачи решаются за счет специально отобранных игр и упражнений. Подвижные игры предусмотрено проводить в конце прогулки перед возвращением детей в помещение. Коррекционно-образовательные задачи решаются главным образом за счет целенаправленно организованных наблюдений.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 3-4 часа. Прогулка организуется два раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после ужина. При температуре воздуха ниже -150С и скорости ветра более7м/с продолжительность прогулки сокращается.. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -150С и скорости ветра более 15м/с для детей до 4 лет, для детей 4-7 лет при температуре при температуре воздуха ниже -200С и скорости ветра более 15 м/с.

* 1. **Программно-методическое обеспечение**.

Образовательная деятельность осуществляется на основе разумного сочетания базисного и дополнительного компонентов образования при комплексном подходе к ребенку со стороны всех служб учреждения и участников педагогического процесса.

Методическое обеспечение:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Автор, составитель* | *Название издания* | *Издательство**год* |
| Пензулаева Л.И. | Физическая культура в детском саду (3 – 4года) | М.: Мозаика-Синтез2014 |
| Пензулаева Л.И. | Физическая культура в детском саду (4 – 5лет) | М.: Мозаика-Синтез2014 |
| Пензулаева Л.И. | Физическая культура в детском саду (5 – 6лет) | М.: Мозаика-Синтез2014 |
| Пензулаева Л.И. | Физическая культура в детском саду (6 – 7лет) | М.: Мозаика-Синтез2014 |
| Пензулаева Л.И. | Оздоровительная гимнастика (3 – 7 лет) | М.: Мозаика-Синтез2014 |
| Степаненкова Э.Я. | Сборник подвижных игр (2 -7 лет) | М.: Мозаика-Синтез2014 |
| Борисова М.М. | Малоподвижные игры и игровыеупражнения (3 – 7 лет) | М.: Мозаика-Синтез2014 |
| Белая К.Ю. | Формирование основ безопасности удошкольников (3-7 лет) | М.: Мозаика-Синтез2014 |
| Саулина Т.Ф. | Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения(3-7 лет) | М.: Мозаика-Синтез 2014 |
| Авдеева Н.Н., Князева О.Л.,Стеркина Р.Б | «Безопасность» | СПб.: Детство-пресс 2004 |
| Иванова, Л.А., Казакова, Щ.Ф., Гавриш, Г.И.  | Реализация здоровьеформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности | С. Olympus – 2015. - №1 (1) |
| Толмачева, В.В.  | Образовательная среда дошкольной образовательной организации как фактор здоровьесбережения ребенка | Мир науки – 2016. - №5. |
| Кочеткова Л.В. | Оздоровление детей в условиях детского сада | М.: ТЦ Сфера, 2008. |
| Токаева Т.Э., Бояршинова Л.М., Троегубова Л.Ф. | Технология физического развития (дети 1-3 года) | Творческий центр «Сфера», Москва, 2017 г. |
| Токаева Т.Э., Бояршинова Л.М., Троегубова Л.Ф. | Технология физического развития (дети 3-4 лет). | Творческий центр «Сфера», Москва, 2018 г. |
| Сулим Е.И. | Детский фитнес (дети 5-7 лет) | Творческий центр «Сфера», Москва, 2014 г. |
| Токаева Т.Э. Сфера 2018г. | «Технология физического развития 2-3 лет» | Творческий центр «Сфера», Москва, 2017 г. |
| Токаева Т.Э.  | «Будь здоров дошкольник» | Творческий центр «Сфера», Москва, 2018 г. |
| Стребелева Е.А. .  | Специальная дошкольная педагогика | М.,2002. |
| Чистякова М.И. | Психогимнастика. | М.,1995 |

****