Согласовано
Зам. директора - заведующий
МБДОУ «ЦРР – д/ с «Сказка»
_____ Е.М. Байкина
«31» ____08_____2022 г.

Утверждаю
Директор
МБДОУ «ЦРР - д/с «Сказка»
_____Т.Ю. Фадеева
« ___» _____2022 г.

Принято
на педагогическом совете
МБДОУ «ЦРР - д/с «Сказка»
протокол № 1
«31» августа 2022 г.

Программа «Здоровье»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад «Сказка»

на 2022-2026 год

Ковылкино, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка к программе «Здоровье»……3
2.Паспорт программы……..……..……..6
3.Проблемно-ориентированный анализ……..11
4.Концепция ДОУ…….13
5.Основные направления программы…….15
6. Комплексная диагностика……..……..20
7. Двигательный режим……24
8.План реализации программы «Здоровье»……..26
9. Модель улучшения здоровья детей…….……29
10. Список литературы……...……..……33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ».

Программа «Здоровье» МБДОУ «ЦРР-д/с «Сказка» является нормативным документом, регламентирующим процесс перевода ДОУ из фактического состояния на качественно новый уровень развития. Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании». Данная программа рассчитана на совершенствование системы физического развития ребенка дошкольного возраста.

В программе представлены основные разделы по совершенствованию деятельности учреждения в перспективе развития на 2022 – 2026 годы, проблемно-ориентированный анализ исходной ситуации, концептуальные основы деятельности учреждения в инновационном режиме, организации воспитательно-образовательного коррекционно-развивающего пространства в ДОУ.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Дошкольное образовательное учреждение призвано создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровьезберегающая и здоровье укрепляющая ориентация.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием. К современным тенденциям в области состояния здоровья детей дошкольного возраста относится следующее:

- феномен децелерации, то есть снижение темпов физического развития;
- феномен профологического синдрома, при котором отмечается дисгармоничность и диспропорциональность;
- феминизация, при которой стираются гендерные различия; - психосоматическая астенизация.

Эти дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в учении и освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации.

Сложившееся в последние годы положение в практике общеобразовательных учреждений, требует внимания к проблеме детей с трудностями в обучении, охране их соматического и психического здоровья, поиску дифференцированных форм организаций обучения и воспитания, обеспечивающих полноценное образование и развитие личности.

Данный проблемный анализ позволяет сделать вывод об актуализации создания единого образовательного пространства, обеспечивающее разностороннее и целостное развитие ребенка.

ПРОГНОСТИЧНОСТЬ

Данная программа позволит педагогам, работая в инновационном режиме, перейти на качественно новый уровень развития: совершенствовать воспитательно-образовательное коррекционно-развивающее пространство ДОУ.

РЕАЛИСТИЧНОСТЬ

В программе определены конкретные цели, задачи, содержание, образ желаемого будущего, технология их достижения с учетом условий ДОУ.

ЦЕЛОСТНОСТЬ

Целостность программы заключается в комплексном дидактическом характере воздействия педагога и интеграции реализуемых целей.

КОНТРОЛИРУЕМОСТЬ

На всех этапах реализации программы развития определены промежуточные и конечные цели (целевые индикаторы), направленные на результат, определен продукт деятельности.

ОПТИМАЛЬНОСТЬ

Технология достижения поставленных цели и задач позволяет получить максимально полезный результат в определенный программой сроки.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

Программа является коллективным делом педагогов ДОУ, в ней отражены коллективный поиск новых идей, способы решения выявленных проблем, изучение опыта педагогов ДОУ.

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Основания для разработки программы:

- важнейшие положения Конвенции ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Концепция дошкольного воспитания;

- Устав МБДОУ.

Заказчик

Учредитель, коллектив ДОУ, родители воспитанников.

Цель программы и задачи

Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

Сроки реализации программы

Подготовительный этап (мотивационно-целевой) 2022 – 2023 гг.

- Проблемно-целевой анализ ситуации ДОУ.
- Обеспечение мотивационной готовности педагогов;
- Систематизация и обобщение внутреннего опыта деятельности ДОУ, создание интегрированной модели взаимодействия всех специалистов воспитательно-образовательного пространства;
- Установление сотрудничества с внешними социальными институтами (ГБУЗ РМ «Ковылкинская поликлиника »;
- Повышение квалификации педагогов и педагогического мастерства через консультативную поддержку, семинары, активизация процесса самообразования педагогов.

Организационно-практический этап - 2023 – 2024 гг.

- Овладение здоровьесберегающими технологиями педагогами ДОУ;
- научно-методическое обеспечение качественно нового уровня воспитательно-образовательного пространства в рамках новой модели учреждения;
- разработка новых форм взаимодействия ДОУ и семьи;
- создание инновационной модели медико-психолого-педагогической службы в ДОУ.

Заключительный этап (оценочно-рефлексивный) - 2024 – 2025 гг.

- Рефлексия деятельности;
- Систематизация опыта работы ДОУ;
- Определение дальнейших перспектив развития ДОУ.

Ожидаемые результаты.

Ребенок

✓ снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка;

✓ приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;

✓ систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;

✓ повышение уровня валеологических знаний.

Педагог

✓ повышение профессиональной компетентности педагогов в условиях инновационного ДОУ;

✓ обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, коррекционно-развивающего направления;

✓ реализация социального заказа родителей.

Родители

✓ определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного пространства.

Социум

✓ организация психолого–педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;

✓ организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения микрорайона.

Материально-техническая база

✓ Создание и оснащение физио кабинета медицинским оборудованием;

✓ Обновление игрового и спортивного оборудования, детской мебели, техническое оснащение, приобретение стационарного оборудования.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников;
- Разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления детей, в детском саду исходя из особенностей их психофизического развития, направленных на сохранение здоровья, оздоровление детей и обучение их здоровому образу жизни;
- Разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

I. Валеологическое образование детей.
II. Комплексная диагностика.
III. Физкультурно-оздоровительная работа.
IV. Коррекционная работа.
V. Консультативно-информационная работа.
VI. Материальное обеспечение программы.

Исполнители программы

Коллектив ДОУ

Программа утверждена на педагогическом совете –

Протокол педсовета № 1 от 31.08.2022 г.

3. ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ АНАЛИЗ.

Показатели	Реальное	Идеальное	Достижимое
Предметно-развивающая среда	Недостаток современного стандартного оборудования.	Разнообразие предметной среды в ДОУ, стимулирующей развитие ребенка.	Обновление и наполнение среды с учетом возможностей ДОУ, требований ребенка и родителей.
Дополнительное образовательное пространство	Работа кружков и студий по интересам детей. Взаимодействие с учреждениями дополнительного образования.	Расширение номенклатуры услуг, повышение качества дополнительного образования.	Повышение качества дополнительного образования.
Включенность семьи Преемственность	Слабая включенность семьи в работу ДОУ низкий образовательный уровень, отсутствие преемственности в воспитании и образовании детей.	Родители – партнеры в образовательном процессе. Построение единой системы преемственного воспитания	Открытая система отношений педагогов и семьи, основанная на психологии доверия.

Мастерство и профессионализм педагогов	Средний уровень овладения современными технологиями, инновациями.	Педагог-универсал, творчески развивающаяся личность.	Повышения квалификации педагогов, повышение мотивации к овладению инновационными технологиями, обучение современным образовательным технологиям.

Таким образом, проблемно - ориентированный анализ выявил потенциал развития и показал, что ДОУ необходимо комплексное создание системы физкультурно - оздоровительной и коррекционно-развивающей работы.

4. КОНЦЕПЦИЯ ДОУ.

Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

- Воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка;
- Оптимизация педагогического процесса в ДОУ;
- Формирование потребности педагога в саморазвитии и рефлексии.

ОБРАЗ ВЫПУСКНИКА ДОУ

- Сохранение, укрепление здоровья ребенка.
- Физическое развитие – овладение различными видами движений, развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.).
- Развитие сенсомоторной координации.
- Произвольность всех психических процессов.
- Сформированность волевых качеств и привычек.
- Положительный образ «Я ».
- Эмоционально-положительная, адекватная самооценка.
- Благополучие внутреннего мира (нормальный уровень тревожности).

ОБРАЗ ПЕДАГОГА ДОУ

- Теоретическая компетентность:

– общенаучная,

– психолого-педагогическая,

– методическая

- Технологическая компетентность:

Умение:

– Планировать педагогический процесс;

– Определять задачи и содержание воспитательно-образовательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;

– Эффективно организовывать деятельность детей в разных ее видах;

– Осуществлять координацию своей деятельности с другими участниками воспитательно-образовательного процесса;

– Привлекать родителей к участию в деятельности ДОУ;

– Безусловно принимать ребенка;

– Находить и раскрывать ресурсы ребенка во всех видах его активности;

– Участие в консультировании родителей;

– Разработка собственных проектов развивающей деятельности;

– Самостоятельный анализ ситуации в группе, прогноз ее дальнейшего развития;

– Выбор стратегии, содержания, дидактического материала и создание развивающей среды в группе;

– Накапливание, обобщение и распространение опыта работы;

– Психолого-педагогическая рефлексия деятельности;

– Стремление к самообразованию, самоусовершенствованию, повышение педагогического мастерства.

5. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

В соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ «ЦРР-д/с «Сказка» в области «Здоровье» представлены следующие задачи:

Группа раннего возраста.

Задачи возраста:

- обеспечивать условия, способствующие своевременному развитию всех физиологических структур и функций организма ребенка;
- осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и укреплению здоровья детей;
- обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур, формировать культурно-гигиенические навыки;
- создавать атмосферу психологического комфорта и предупреждать утомление;
- обеспечить выполнение физиологически целесообразного единого для всей группы режима дня.

Младшая группа.

Задачи возраста:

1. Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
2. Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.
3. Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.
4. Воспитывать потребность в оздоровительной активности.

Средняя группа.

Задачи возраста:

1. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
2. Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.
3. Развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.

4. Формировать элементарные представления о видах медицинской активности.

Старшая группа.

Задачи возраста:

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.
3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.
4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Темы	Образовательные задачи
Изучаем свой организм.	Дать детям элементарные сведения о своем организме. Научить искать пульс до и после бега. Убедить в необходимости заботиться о своих органах (глаза, уши, руки, ноги, зубы, кожа и т.п.). Для этого попробовать ходить с закрытыми глазами, послушать, заткнув уши, подвигаться, не сгибая руки и ноги в суставах
Чтобы быть здоровым **«Личная гигиена»** **«Чистота и здоровье»** **«Экскурсия в продовольственный магазин».**	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту и пользу в чистоте и опрятности. Что делать, чтобы не заболеть: польза прививок, закаливания. Полезные и неполезные продукты

Если ты заболел «Таня простудилась».	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Формирование навыка пользования носовым платком, особенно при чихании и кашле. «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел». Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью.
Врачи – наши помощники Экскурсия в медицинский кабинет.	Расширить представления детей о профессии врача, учить осознанно, воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. Довести до сознания необходимость лечения в случае заболевания, объяснить, почему нельзя заниматься самолечением.
О роли лекарств и витаминов.	Познакомить детей в доступной форме с профилактическими и лечебными средствами: медикаментозные, физические, нетрадиционные методы лечения. «Как лечили мишку». «Осторожно – лекарство» «В нашем саду растут витамины». «Лекарственные растения»

Подготовительная группа.

Цель: разностороннее и гармоничное развитие ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний.

Задачи возраста:

- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: внимательно слушать и действовать по предложенному правилу либо плану;
- развивать у детей способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам здорового образа жизни;

- формировать модели гигиенического поведения в типичных ситуациях (гигиенические навыки в режиме дня, во время приема пищи, водных процедур дома, в ДОУ, на улице или в общественном месте);
- вырабатывать у детей основы медицинских знаний и начальные навыки активного медицинского поведения в соответствующих жизненных ситуациях;
- совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Блок «Правила гигиены в режиме дня».

Объяснить детям необходимость соблюдения режима дня. Дать понятия об индивидуальном биоритме: «Совы», «Голуби», «Жаворонки». Дать понятие умственной и физической работоспособности у разных «хронотипов». Почему важна привычка вставать и ложиться в одно и то же время. Что происходит с человеком во сне: отдыхает, растет, запоминает. Утренние водные гигиенические процедуры. Завтрак, важность утреннего приема пищи. Двигательная активность – главный управитель всех биоритмов организма: важность подвижного образа жизни и необходимость периодического спокойного поведения, «тихих» игр, дневного сна. Почему надо принимать пищу в одно и то же время?

Учусь быть здоровым

Тема	Образовательные задачи
Ценности здорового образа жизни.	Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним.
Почему выгодно быть здоровым **«Вредные микробы»** **«Чтобы зубы не болели»** **«Как уберечься от**	Убедить в необходимости профилактики заболеваний. Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных, простудных заболеваний), их вреде. «Грязные руки грозят бедой»

простуды?» **«Закаляйся как сталь».**	Как устроен зуб. Зачем чистить зубы? Чтобы зубы не болели надо правильно питаться. Причины и признаки простудных заболеваний. Преграды простуде. Правила и виды закаливания теплом (баня, тепловые солнечные ванны) и холодом (обтирания и обливания водой).
Изучаем свой организм «Я узнаю себя» **«Пять помощников моих»** **«Знакомство со своим телом».**	Продолжать изучать с детьми строение организма. Кто охраняет мой рот (язык, губы, зубы). Для чего предназначены уши. Правила ухода. Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем. Почему мы не падаем (строение скелета).
Прислушиваемся к своему организму.	Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добивать того, чтобы дети о своих сомнениях своевременно сообщали взрослым.
Правила первой помощи. Уход за больным. **«Когда врача нет рядом».**	Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медсестры, воспитывать уважение и доверие к людям этих профессий. Познакомить их с правилами неотложной помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам безопасного ухода за больными.
«**Вредные привычки».**	Формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, переедание, малоподвижность и т.д.

6. КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА.

Исследование состояния здоровья детей специалистами городской детской поликлиники и детского сада:

- осмотр детей специалистами детской поликлиники (патронаж, диспансеризация);
- регулярный осмотр детей медицинским персоналом детского сада;
- определение группы здоровья;
- выявление нарушений двигательной активности, координации движений.

Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием:

- диагностика общей физподготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам;
- антропометрия.

Определение соответствия образовательной среды:

- Создание условий (оборудование физкультурного зала, наличие спортивных уголков в группах);
- Изучение литературы, составление перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий, анкетирование сотрудников детского сада;
- Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.

- **Физкультурно-оздоровительная работа.**

Занятия по физкультуре всех видов:

- Традиционные,
- занятия-тренировки,
- занятия-соревнования,
- занятия-зачеты,
- интегрированные занятия,

- занятия в бассейне,
- праздники и развлечения.

Организация дополнительных оздоровительных кружков:

- «Раз,два, три-плыви»
- «Художественная гимнастика»,
- «Весёлый мяч» (футбол).

Комплекс психогигиенических мероприятий:

- Психодиагностика;
- Психогимнастика;
- Элементы музыкотерапии;
- Элементы сказкотерапии, смехотерапии;
- Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду

Система закаливающих процедур:

- Воздушное закаливание,
- Водное закаливание,
- Хождение по «дорожкам здоровья»,
- Хождение босиком,
- Полоскание горла и рта,
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

Активизация двигательного режима воспитанников:

- Обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- Создание необходимой развивающей среды;
- Проведение подвижных и спортивных игр, пеших переходов во время прогулок;
- Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня
- Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастики после сна;
- Хождение босиком на занятиях физкультурой, в летний период - на прогулке.

Использование оздоравливающих технологий:

- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика,
- Дыхательная гимнастика,
- Зрительная гимнастика,
- Утренняя гимнастика,
- Гимнастика после сна.

Профилактическая работа:

- Постоянный контроль осанки,
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей,
- Кварцевание,
- Сбалансированное питание,
- Вакцинация против гриппа,
- Употребление соков, фруктов,
- Употребление свежего чеснока и лука.

Коррекционная работа.

- Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений,
- Коррекция психических процессов, задержки психического развития,
- Коррекция психоэмоциональной сферы.

Мероприятия:

- Зрительная гимнастика,
- Аромотерапия,
- Дыхательные упражнения в группе и на занятиях физкультурой, хореографией,
- Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера,

Индивидуальная работа с детьми.

Консультативно-информационная работа.

С педагогами и персоналом:

- Семинары, консультации,

- Открытые просмотры и показы оздоравливающих технологий,
- Выставки дидактического материала и литературы,
- Мастер классы.

С родителями:

- Привлечение родителей к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по годовому плану,
- Анкетирование родителей,
- Консультирование родителей по вопросам оздоровления и развития детей с привлечением специалистов детского сада, детской поликлиники, общественных организаций,
- Организация совместных спортивных праздников, развлечений, экскурсий, походов,
- Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов.

С детьми:

- Проведение занятий валеологического цикла, занятий с элементами релаксации, аутотренинга, оздоравливающих технологий;

Материальное обеспечение программы.

- Спортивная площадка с беговой дорожкой, полосой препятствий,
- Участки для прогулок,
- Спортзал с необходимым оборудованием,
- Музыкальный зал,
- Медицинский кабинет,
- Кабинет психолога с необходимыми пособиями и атрибутами,
- Физкультурные уголки в группах,
- Оборудование и материалы для фито - и ароматерапии.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

№	Формы работы	Время проведения	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	**Физическое развитие**	2 раза в неделю	10 мин. х 2 = 20 мин.	15 мин. х 2 = 30 мин.	20 мин. х 2 = 40 мин.	25 мин х 2 = 50 мин.	30 мин. х 2 = 60 мин.
2	**музыка**	2 раза в неделю	10 мин. х 2 = 20 мин.	15 мин. х 2 = 30 мин.	20 мин. х 2 = 40 мин.	25 мин. х 2 = 50 мин.	30 мин. х 2 = 60 мин.
3	**Утренняя гимнастика**	Ежедневно перед завтраком	5 мин. х 5 = 25 мин.	6 мин. х 5 = 30 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	9 мин. х 5 = 45мин.	10 мин. х 5 = 50 мин.
4	**Гимнастика после сна**	Ежедневно после дневного сна	5 мин. х 5 = 25 мин.	6 мин. х 5 = 30 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	9 мин. х 5 = 45мин.	10 мин. х 5 = 50 мин.
5	**Дыхательная гимнастика**	Ежедневно 2 раза	5 мин. х 2 х 5 = 50 ми.	5 мин. х 2 х 5 = 50 мин.	7 мин. х 2 х 5 = 70 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.
6	**Физкультминутки**	Ежедневно во время занятий	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	4 мин. х 5 = 20 мин.	4 мин. х 5 = 20 мин.
7	**Подвижные игры на прогулке**	Ежедневно утром и вечером	8 мин. х 2 х 2 х 5 = 160 мин.	10 мин. х 2 х 2 х 5 = 200 мин.	15 мин. х 2 х 2 х 5 = 300 мин.	15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин.	15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин.
8	**Индивидуальная работа**	Ежедневно утром и вечером	15 мин. х 2 х 3 = 90 мин.	15 мин. х 2 х 3 = 90 мин.	10 мин. х 2 х 3 = 60 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.
9	**Оздоровительный бег**	Ежедневно	-	10 мин	15 мин.	20 мин.	25 мин.
10	**Спортивный досуг**	Один раз в месяц	-	-	-	40 мин.	50 мин.
11	**Кружковая работа**	2 раза в неделю	-	-	40 минут	50 мин.	60 минут
ИТОГО в неделю:			7 часов 10 минут	8 часов 30 минут	11 часов 25 минут	12 часов 40 минут – 13 часов 50 минут	13 часов 25 минут – 14 часов 45 минут
ИТОГО в день:			1 час 26 минут	1 час 42 минут	2 часа 17 минут	2 часа 32 минуты – 2 часа 46 минут	2 часа 41 минута – 2 часа 57 минут
%			13%	14%	22%	23% - 25%	24% - 26%

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ».

ФОРМЫ РАБОТЫ	СРОКИ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ		
Разработать перспективный план образовательной деятельности во всех возрастных группах.	2022-2023 гг.	Старший воспитатель.
КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА		
Исследование состояния здоровья специалистами ГБУЗ РМ «Ковылкинская поликлиники » и детского сада.	Ежегодно	Медперсонал детского сада, члены психолого-педагогического консилиума.
Регулярный осмотр детей медицинской сестрой.	По графику	Медицинская сестра.
Определение группы здоровья.	Ежегодно	Инструктор по физической культуре, медицинская сестра.
Диагностика развития детей.	Ежегодно	Психолог, учитель – дефектолог.
Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием.	Ежегодно	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители.
Диагностика общей физподготовленности детей по нормативам.	В начале и конце учебного года.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.	При поступлении ребенка в детский сад	Медицинская сестра, воспитатели, инструктор по физической культуре.

Разработка индивидуальных и групповых планов оздоровительной работы.	ежегодно	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
- Разработать конспекты физкультурных занятий различных видов, - внедрить комплексный подход к проведению оздоровительной работы.	2022 - 2023 годы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, старший воспитатель.
Организация работы спортивных секций	Ежегодно	Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители.
Внедрение оздоравливающих методик и технологий в режим детского сада.	Постоянно	Педагогический коллектив.
Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду.	Постоянно	Коллектив ДОУ.
Проведение закаливающих процедур.	Постоянно	Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре.
Активизация двигательной активности детей.	Постоянно	Педагогический коллектив
Организация сбалансированного питания детей	Постоянно	Медсестра, заведующая ДОУ
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА		
Проведение специальных коррекционных занятий, упражнений.	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение индивидуальной работы с детьми.	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение медицинских процедур.	Постоянно по плану врача	Медсестра.
КОНСУЛЬТАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА		
Работа психолого-педагогического консилиума ДОУ	Постоянно	Председатель ПМПк

Консультации, семинары, практические занятия для педагогов.	По годовому плану	Старший воспитатель
Работа консультативной психолого-педагогической службы для родителей.	Постоянно	Педагог - психолог
МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ		
Оснащение площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).	2022-2024 гг.	Заместитель заведующей по хозяйству
Создать аудиотеку релаксационной музыки.	2022 - 2013 гг.	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, психолог, воспитатели.
Работа (ПМПк, консультативный центр)	2022- 2024 гг.	Старший воспитатель, педагог - психолог, учитель-дефектолог.
Пополнить физкультурные уголки в группах новым оборудованием.	2022-2026 гг.	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители.

МОДЕЛЬ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Период
1	**ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА**				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели, педагог - психолог, Медсестра.	В течение года.
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Во всех группах		Педагог – психолог, дефектолог, медсестра.	В течение года.
2	**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**				
	Образовательная деятельность «Физическая культура»	Во всех группах	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре.	В течение года
	Утренняя гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель, инструктор по физической культуре.	В течение года
	Гимнастика после сна	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика для глаз	Во всех группах	На физкультминутках	Воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатели	В течение года

	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели инструктор по физической культуре.	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы.	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально-ритмические занятия.	Во всех группах	2 раза в неделю	Музыкальные руководители.	В течение года
	Спортивная секция.	Старшая, подготовительные группы	2 раза в неделю	инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.	В течение года
	Бассейн	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе группы	2 раза в неделю	инструктор по физической культуре,	октябрь-май
	Спортивный досуг.	Во всех группах	По плану, 1 раз в месяц	Воспитатели, Инструктор по физической культуре	В течение года
	Оздоровительный бег.	Средняя, старшая, подготовительная группы.	Ежедневно во время прогулки.	Воспитатели	С мая по сентябрь
3	**ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы.	Во всех группах	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели, педагог – психолог.	В течение года
4	**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ**				
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатели	В течение

					года
	Профилактика гриппа - прививки	Во всех группах с согласия родителей	По плану	Старшая медсестра	Ноябрь-февраль
	Чесночно-луковые салаты	Во всех группах	В карантинный период	Старшая медсестра	Ноябрь - февраль
	Оздоровление фитоцидами («чесночницы»)	Во всех группах		Воспитатель	
5	**ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ**				
	Воздушные ванны	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Июнь-август
	Хождение босиком по «Тропа здоровья»	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Июнь-август
	Контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август
	Игры с водой	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август
	Полоскание зева	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
6	**ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**				
	Витаминотерапия				
	Витаминизация	Во всех	Ежедневно	Старшая	В

	третьего блюда	группах		медсестра	течение года
7	**КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА**				
	Коррекционные занятия	группа компенсирующей направленности	Ежедневно	Педагог-психолог, Учитель-дефектолог.	В течение года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Егоров Б.Б.* Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. – М.:2009. С.233-235.

2. *Каменская В.Г. Котова С.А.* Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224с.

3. *Лукина Г.Г.* К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.

4. *Рунова М.*А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 256с.

5. *Сочеванова Е.А*. Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников: Автореф.дис…канд.пед.наук. – СПб, 2007. – 22с.

6. *Филиппова С.О.* Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов. – СПб.: Белл, 2009. С. 86-90.

7. *Филиппова С.*О. Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. СПб., 2002. С 11.