

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 14 г. Сосногорска»

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического  
муниципального автономного  
дошкольного образовательного  
учреждение «Детский сад № 14  
г. Сосногорска»  
протокол № 1 от 31.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом заведующего  
муниципального автономного  
дошкольного образовательного  
учреждение «Детский сад № 14  
г. Сосногорска» № 97 ОД  
от 31.08.2022 г.

## **программа**

# **"Формула Здоровья"**

**Срок реализации 2022-2025 г.г.**

**(для детей от 2-х до 7-и лет)**

Авторы программы:

Емельянова Елена Витальевна, старший воспитатель,

первая квалификационная категория

педагогический стаж – 30 лет

Погорелова Екатерина Сергеевна, воспитатель

Первая квалификационная категория

Педагогический стаж - 6 лет

г. Сосногорск , 2022 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	7
<b>I. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	14
1.1. Ведущие теоретические идеи	14
1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы	16
1.3. Основные принципы построения программы	17
<b>II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	18
2.1. Основное содержание и механизмы реализации	18
2.1.1. Методическая работа с кадрами	18
2.1.2. Организационная работа с детьми и родителями	21
2.1.3. Управление и контроль реализации Программы	38
<b>III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ ПРОГРАММЫ</b>	42
3.1. Анализ состояния здоровья детей	43
3.2. Результаты адаптации детей к детскому саду	45
3.3. Результаты мониторинга приобщения детей к активным занятиям спорта	47
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	49
<b><i>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</i></b>	
План работы с педагогами на 2022-2023 учебный год	
План работы с педагогами на 2023-2024 учебный год	
План работы с педагогами на 2024-2025 учебный год	
<b><i>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</i></b>	
Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы	
<b><i>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</i></b>	
Система закаливающих мероприятий	
Схема закаливания по возрастным группам	
<b><i>ПРИЛОЖЕНИЕ 4</i></b>	
Модель двигательного режима детей дошкольного возраста	

### ***ПРИЛОЖЕНИЕ 5***

Перспективный план образовательной деятельности, направленный на формирование осознанного отношения к своему здоровью

### ***ПРИЛОЖЕНИЕ 6***

Тематическое планирование работы с родителями по оздоровлению дошкольников

### ***ПРИЛОЖЕНИЕ 7***

Мероприятия по оснащению здоровьесберегающей среды в дошкольной организации

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<p><b>Полное наименование программы</b></p>	<p>Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждения «Детский сад № 14 г. Сосногорска»</p>
<p><b>Основания для разработки программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>➤ Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».</li> <li>➤ Приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847.</li> <li>➤ СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</li> <li>➤ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</li> <li>➤ Письмо Министерства образования РФ от 14.03.2020 М 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».</li> <li>➤ Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».</li> <li>➤ Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 14 г. Сосногорска»</li> <li>➤ Лицензия на право образовательной деятельности, выданная Министерством образования Республики Коми № 1277 от 12 июня 2016 г. (11Л01 № 0001615)</li> <li>➤ Образовательная программа дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «детский сад № 14 г Сосногорска»</li> </ul>
<p><b>Юридический адрес, Контакты</b></p>	<p>169502 Республика Коми, г. Сосногорск, ул. Загородная д.4 8(82149)5-42-25 <a href="http://dou-14.nubex.ru">http://dou-14.nubex.ru</a> <a href="mailto:ds_14sosn@edu.rkomi.ru">ds_14sosn@edu.rkomi.ru</a></p>
<p><b>Этапы реализации Программы</b></p>	<p>1 ЭТАП: 1 полугодие 2022 года - организационно-подготовительный этап – поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга; 2 ЭТАП: 2 полугодие 2022 – 2025 уч. год – этап реализации (отработка основных компонентов программы); 3 ЭТАП: сентябрь – декабрь 2025 года - обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и</p>

	прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях дошкольного учреждения)
<b>Исполнители основных мероприятий Программ</b>	Заведующий, старший воспитатель, воспитатели, родители (законные представители)
<b>Цель Программы</b>	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия посредством создания здоровьесберегающей среды в МАДОУ «Детский сад № 14 г. Сосногорска» в соответствии с ФГОС ДО.
<b>Задачи Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снизить уровень заболеваемости воспитанников МАДОУ «Детский сад № 14 г. Сосногорска» через совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с использованием лучших практик в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников.</li> <li>2. Создать систему мероприятий, направленных на физическое развитие и оздоровления детей, профилактику заболеваний, формирование культурно-гигиенических навыков.</li> <li>3. Продолжать формировать у детей навыки безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни, совершенствовать условия для предупреждения травматизма.</li> <li>4. Формировать совместные традиции семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка через организацию мероприятий здоровьесберегающей направленности.</li> <li>5. Укреплять материально-техническое оснащение</li> </ol>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, через реализацию программ ОП ДО и плана, оздоровительно закаляющих мероприятий в дошкольном учреждении.</li> <li>2. Положительная динамика результатов мониторинговых процедур по отслеживанию показателей здоровья воспитанников и уровня освоения образовательной программы дошкольного образования.</li> <li>3. Повышение профессиональной компетентности педагогов в области физкультурно-оздоровительной деятельности через изучение современных методик и здоровьесберегающих технологий, курсы повышения квалификации, вебинары, семинары, фестивали, городские методические площадки, обобщение опыта работ.</li> <li>4. Увеличение числа педагогов в учреждении, участвующих в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровнях в вопросах организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей.</li> <li>5. Повышение уровня социальной активности воспитанников в городских спортивных конкурсах и соревнованиях.</li> <li>6. Эффективное и рациональное взаимодействие семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка посредством организации семейного клуба, проектной деятельности, привлечение родителей (законных представителей) к участию в спортивных мероприятиях</li> </ol>

	<p>разного уровня.</p> <p>7. Повышение уровня удовлетворенности участников мероприятий (в том числе родителей) качеством проводимой работы по здоровьесбережению.</p> <p>8. Укрепление материально-технической базы МАДОУ «Детский сад № 14 г. Сосногорска»</p>
<p><b>Критерии оценки эффективности Программы</b></p>	<p>1. Система оценки индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие» (анализ освоения ОП ДО).</p> <p>2. Число воспитанников, занятых в системе дополнительного образования спортивной направленности.</p> <p>3. Результаты мониторинговых процедур по отслеживанию уровня освоения образовательной программы дошкольного образования и показателей здоровья воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заболеваемость;</li> <li>- посещаемость воспитанников;</li> <li>- индекс здоровья воспитанников;</li> <li>- группа здоровья воспитанников;</li> <li>- уровень физической подготовленности воспитанников.</li> </ul> <p>4. Повышение профессиональной компетентности педагогов и определение роста профессиональной компетентности (анкетирование по методике В.И. Зверевой, Н.В., Немовой).</p> <p>5. Увеличение числа педагогов ДОУ, участвующих в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровнях в вопросах организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей.</p> <p>6. Анализ участия воспитанников и педагогов Учреждения в конкурсах физкультурной и здоровьесберегающей направленности.</p> <p>7. Уровень удовлетворенности участников мероприятий качеством проводимой работы по здоровьесбережению (анкетирование на основе методики Е.Н. Степанова).</p> <p>8. Число участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению.</p> <p>9. Соответствие современным требованиям созданной образовательной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей физическое развитие ребенка.</p>

*Если нельзя вырастить ребенка,  
чтобы он совсем не болел,  
то, во всяком случае, поддерживать у него  
высокий уровень здоровья вполне возможно.  
Н.М. Амосов, академик*

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики, поэтому в настоящее время проблема сохранения здоровья детей является самой **актуальной**.

Дошкольная организация выполняет не только образовательную функцию, но и становится институтом здоровья человека. Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Поэтому считается, что проблема оздоровления детей это целенаправленная, систематическая работа как родителей, так и всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Укрепление здоровья детей – неременное условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребёнок, как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

Для решения данных проблем возникла необходимость разработки комплексно - целевой оздоровительной программы «Формула Здоровья» (далее - Программа), направленной на создание эффективной системы по сохранению и укреплению физического, психического, физического здоровья воспитанников. Это целостная система оздоровления и физического воспитания обучающихся дошкольного возраста.

Так как в настоящее время происходит модернизация системы дошкольного образования, то возникает необходимость оптимизировать уже

сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ, а именно: разработать и внедрить в практику новые организационно-методические и профилактические технологии оздоровления и системы развивающего обучения дошкольников. Участие в мероприятиях в рамках программы помогают удовлетворить возросшую в последние годы потребность воспитанников, родителей (законных представителей), педагогов детского сада в сохранении, укреплении и профилактике здоровья, в приобретении знаний, умений, навыков здорового образа жизни, потребности заниматься в спортивных кружках и спортивных секциях.

Данная Программа учитывает возможности и условия детского сада по сохранению здоровья детей, реализации комплекса воспитательно-образовательных, физкультурно-оздоровительных, профилактических мероприятий на разных возрастных ступенях дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей воспитанников.

Программа МАДОУ «Детский сад № 14 г. Сосногорска» «*Формула Здоровья*» определяет основные направления оздоровления детей, задачи, а также пути их реализации.

**ЦЕЛЬ:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия посредством создания здоровьесберегающей среды в МАДОУ «Детский сад № 14 г. Сосногорска» в соответствии с ФГОС ДО.

**ЗАДАЧИ:**

- Снизить уровень заболеваемости воспитанников МАДОУ «Детский сад № 14 г. Сосногорска» через совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с использованием лучших практик в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников.
- Создать систему мероприятий, направленных на физическое развитие и оздоровления детей, профилактику заболеваний, формирование культурно-гигиенических навыков.

- Продолжать формировать у детей навыки безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни, совершенствовать условия для предупреждения травматизма.
- Формировать совместные традиции семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка через организацию мероприятий здоровьесберегающей направленности.
- Укреплять материально-техническое оснащение

Программа «*Формула Здоровья*» является имеет комплексную форму организации содержания и педагогической деятельности.

Вид Программы: модифицированная. Педагогическая целесообразность заключается в том, что Программа направлена на объединение усилий педагогического коллектива, медицинского персонала, родителей (законных представителей) и социальных партнеров в деле здоровьесбережения и здоровьесохранения воспитанников, и представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы среди детей дошкольного возраста с применением здоровьесберегающих технологий, направленных на воспитание валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Вся образовательно-воспитательная и оздоровительная деятельность (тематические недели, праздники и развлечения, работа с родителями) направлена на формирование системы знаний, отношений, поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию потребности в здоровом образе жизни у воспитанников, педагогов, родителей воспитанников и у других заинтересованных в реализации Программы социальных партнеров.

Возрастная адаптированность: Программа рассчитана на реализацию во всех возрастных группах, начиная со второй группы раннего возраста до

подготовительной (с 2 –х до 7 лет). Вся физкультурно-оздоровительная, лечебно-профилактическая работа планируется с учётом возрастных особенностей, с учётом индивидуально-дифференцированного подхода.

Реализация Программы «Формула Здоровья» осуществляется в три основных этапа, которые отражены в таблице 1.

**Таблица 1. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

содержание	Форма проведения
<b>1 этап – организационно-подготовительный (первое полугодие 2022 г.)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Система оценки индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие», анализ заболеваемости за период 2020 г. - 2021 уч.г., 2021-2022 уч.г., определение уровня здоровья (по группам здоровья, определение количества абсолютно здоровых детей), диагностика двигательных навыков и умений, диагностика психического развития;</li> <li>➤ Подбор и изучение методической литературы физкультурно-оздоровительной направленности;</li> <li>➤ Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в дошкольном учреждении (оздоровительные режимы, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим).</li> <li>➤ Разработка плана мероприятий для всех участников программы, для взаимодействия с семьями воспитанников на основе проведенного мониторинга и анкетирование</li> </ul>	Совещание рабочей группы
<b>2 этап – основной (практический) (2 второе полугодие 2022 –2025 учебные год)</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Укрепление материально-технической базы ДОУ;</li> <li>➤ Развитие системы образовательно-воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников (систематическое проведение тематических физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, праздников, третьего физкультурного занятия, оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий всем участникам образовательного процесса и т.д.);</li> <li>➤ Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей.</li> </ul>	<p>Совещание рабочей группы</p>
<p><b>3 этап – заключительный (итоговый) (сентябрь – декабрь 2025 г.)</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подведение итогов реализации Программы по сохранению и укреплению здоровья детей.</li> <li>➤ Оценка эффективности внедрений, совершенствование и распространение перспективного опыта.</li> </ul>	<p>Совещание рабочей группы</p>

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

1. Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, через реализацию программ ОП ДО, плана, оздоровительно закаливающих мероприятий в дошкольном учреждении.
2. Положительная динамика результатов мониторинговых процедур по отслеживанию показателей здоровья воспитанников и уровня освоения образовательной программы дошкольного образования.
3. Повышение профессиональной компетентности педагогов в области физкультурно-оздоровительной деятельности через изучение современных методик и здоровьесберегающих технологий, курсы повышения квалификации, вебинары, семинары, фестивали, городские методические площадки, обобщение опыта работ.

4. Увеличение числа педагогов в учреждении, участвующих в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровнях в вопросах организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей.
5. Повышение уровня социальной активности воспитанников в городских спортивных конкурсах и соревнованиях.
6. Эффективное и рациональное взаимодействие семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка посредством организации семейного клуба, проектной деятельности, привлечение родителей (законных представителей) к участию в спортивных мероприятиях разного уровня.
7. Повышение уровня удовлетворенности участников мероприятий (в том числе родителей) качеством проводимой работы по здоровьесбережению (анкетирование на основе методики Е.Н. Степанова).
8. Укрепление материально-технической базы МДОУ.

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ:**

1. Система оценки индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие» (анализ освоения ОП ДО).
2. Число воспитанников, занятых в системе дополнительного образования спортивной направленности.
3. Результаты мониторинговых процедур по отслеживанию уровня освоения образовательной программы дошкольного образования и показателей здоровья воспитанников:
  - заболеваемость;
  - посещаемость воспитанников;
  - индекс здоровья воспитанников;

- группа здоровья воспитанников;
- уровень физической подготовленности воспитанников.

4.Повышение профессиональной компетентности педагогов и определение роста профессиональной компетентности (анкетирование по методике В.И. Зверевой, Н.В., Немовой).

5. Увеличение числа педагогов ДООУ, участвующих в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровнях в вопросах организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

6.Анализ участия воспитанников и педагогов Учреждения в конкурсах физкультурной и здоровьесберегающей направленности.

7.Уровень удовлетворенности участников мероприятий качеством проводимой работы по здоровьесбережению. (анкетирование на основе методики Е.Н. Степанова).

8.Число участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению.

9.Соответствие современным требованиям созданной образовательной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей физическое развитие ребенка.

## **I. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ**

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

### **1.1. ВЕДУЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИДЕИ**

Оздоровление ребенка-дошкольника является приоритетным в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Цель здоровьесберегающей технологии - обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Достаточно активно в последние годы проводятся исследования, посвящённые проблеме сохранения здоровья детей. Особое внимание уделяется этому вопросу в научных трудах медиков: физиологов и гигиенистов Л.П. Банниковой, Н.Н. Даниловой, А.А. Минха, Н.И. Обреимовой, Л.Е. Панина, Р.С. Тулинской. Н.А.Фомина.

Большую роль играют исследования учёных в области валеологии И.И. Брехмана, Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, М.Г. Колесниковой, Т.В. Кружилиной, Н.И. Куинджи, Т.Ф. Ореховой. Л.Г. Татарниковой, а также исследования, посвящённые разработке здоровьесберегающих технологий в образовании (Б.Б. Егоров, Ю.ф. Змановский, В.Т. Кудрявцев, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова, И.В. Чупаха и др.).

Важное значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др.) - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

В этой связи можно сказать, что образованию предъявлен крупнейший социальный заказ, направленный на поиск путей сохранения российского этноса, его здоровья, его трудовой, репродуктивной, валеологической достаточности и, как следствие, выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач дошкольного образования.

Программа *«Формула Здоровья»* основывается на принципах «развивающей педагогики оздоровления», разработанной доктором психологических наук В.Т. Кудрявцевым и кандидатом педагогических наук Б.Б. Егоровым. Данный подход рассматривает здорового ребенка в качестве «целостного телесно-духовного организма», а процесс оздоровления – не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форму развития, расширения психофизиологических возможностей детей.

## **1.2. ЗАКОНОДАТЕЛЬНО-НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847.
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования РФ от 14.03.2020 М 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
- Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 14 г. Сосногорска»
- Лицензия на образовательную деятельность № 1277 от 12 июня 2016 г. (11Л01 № 0001615)

### 1.3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Программа «Формула Здоровья» основывается на следующих принципах:

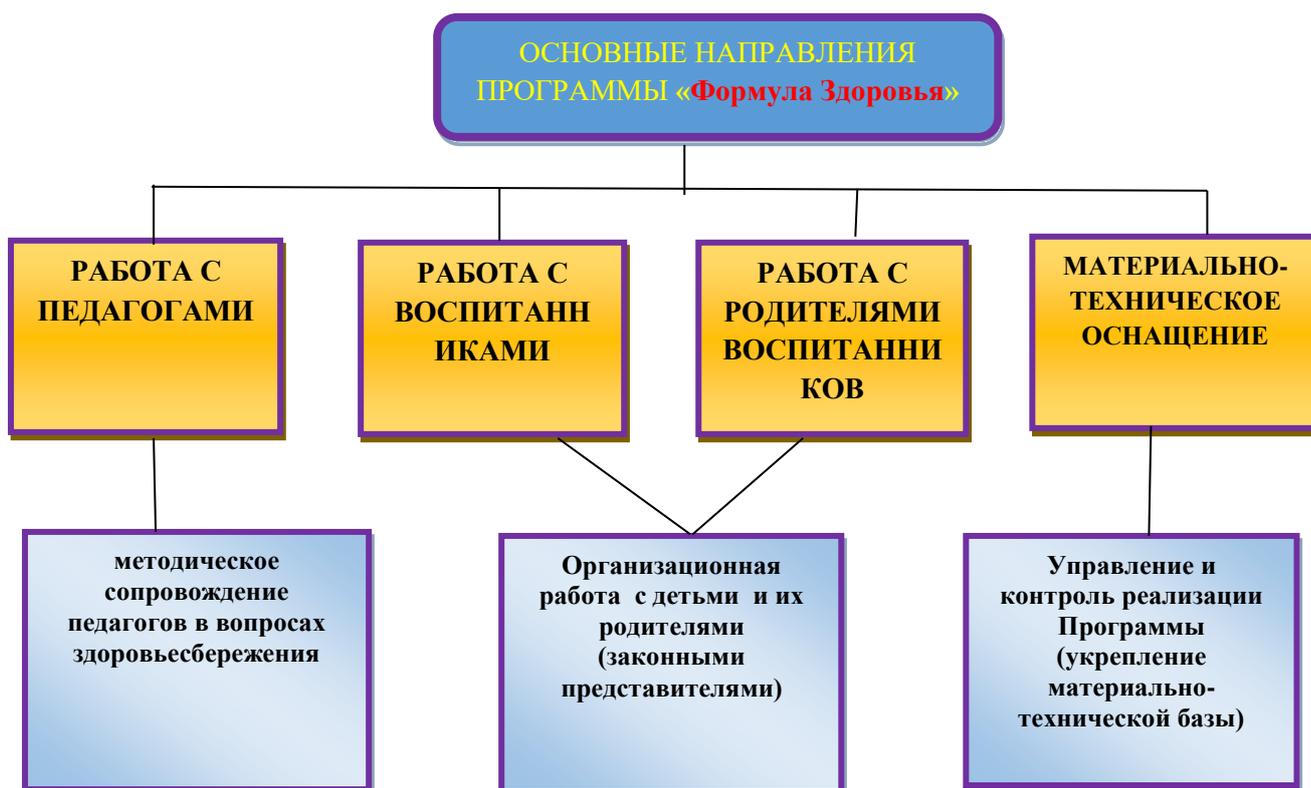
1. *Поддержка разнообразия детства* - подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений* - участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей* – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. *Возрастная адекватность образования* - подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Разработанная программа «Формула Здоровья» основана на личностно-ориентированном подходе к каждому ребенку. Особое внимание уделяется современным методам укрепления психического здоровья и созданию условий для комфортного самочувствия ребенка.

### 2.1. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ И МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В рамках Программы определены основные направления, которые включают в себя три раздела: методическое сопровождение педагогов, организационная работа с воспитанниками и их родителями, управление и контроль реализации Программы.



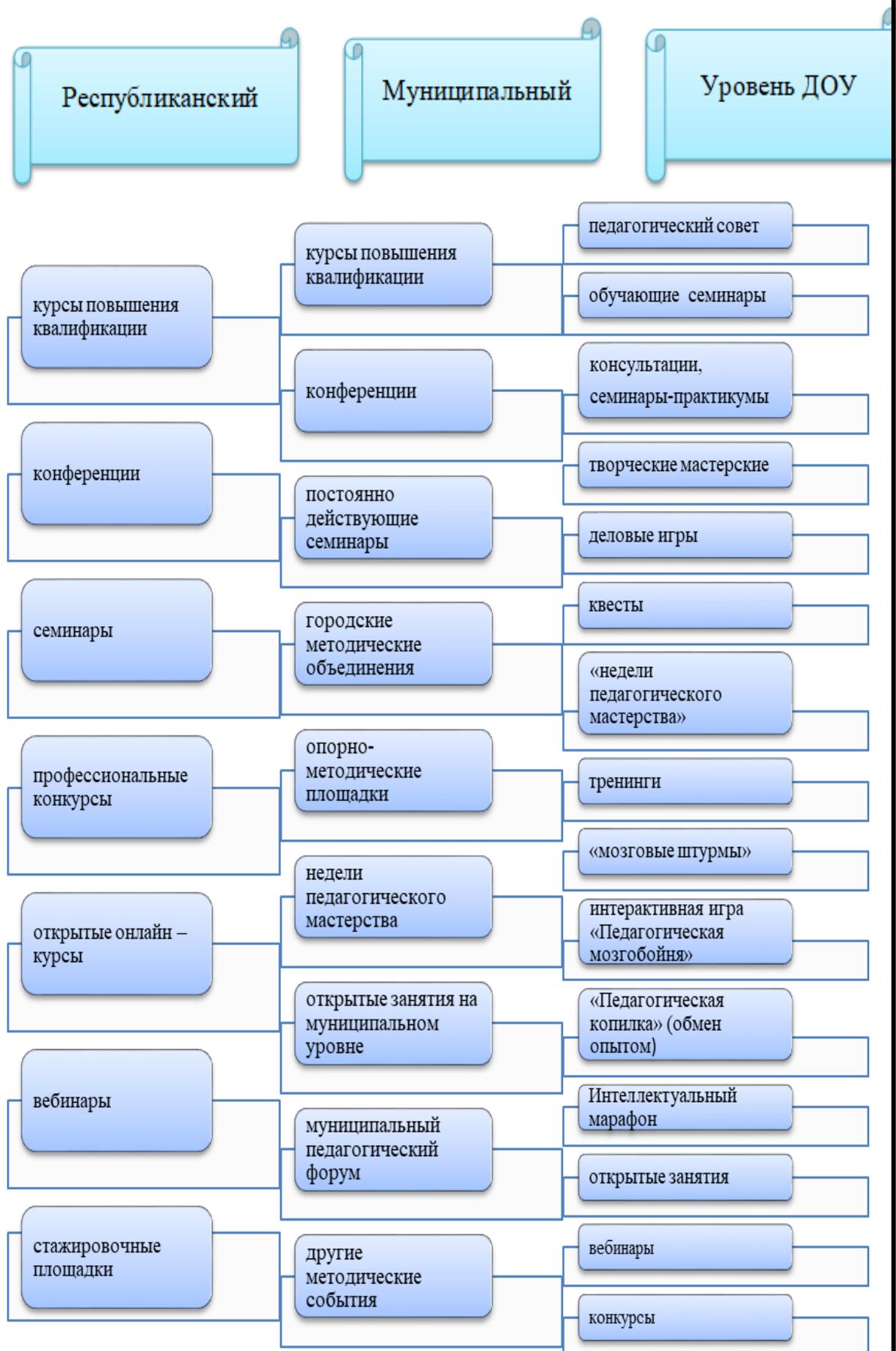
### **2.1.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГОВ**

Методическая работа для педагогического коллектива выступает как особый вид образовательной деятельности, представляющей собой совокупность мероприятий, проводимых коллективом дошкольного учреждения, в целях овладения методами, приемами учебно-воспитательной деятельности в вопросах здоровьесбережения, творческого применения их на практике, поиска новых, наиболее рациональных и эффективных форм и методов проведения, обеспечения образовательного процесса.

Данное направление решает следующую задачу Программы: снизить уровень заболеваемости воспитанников МАДОУ «Детский сад № 14 г. Сосногорска» через совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с использованием лучших практик в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

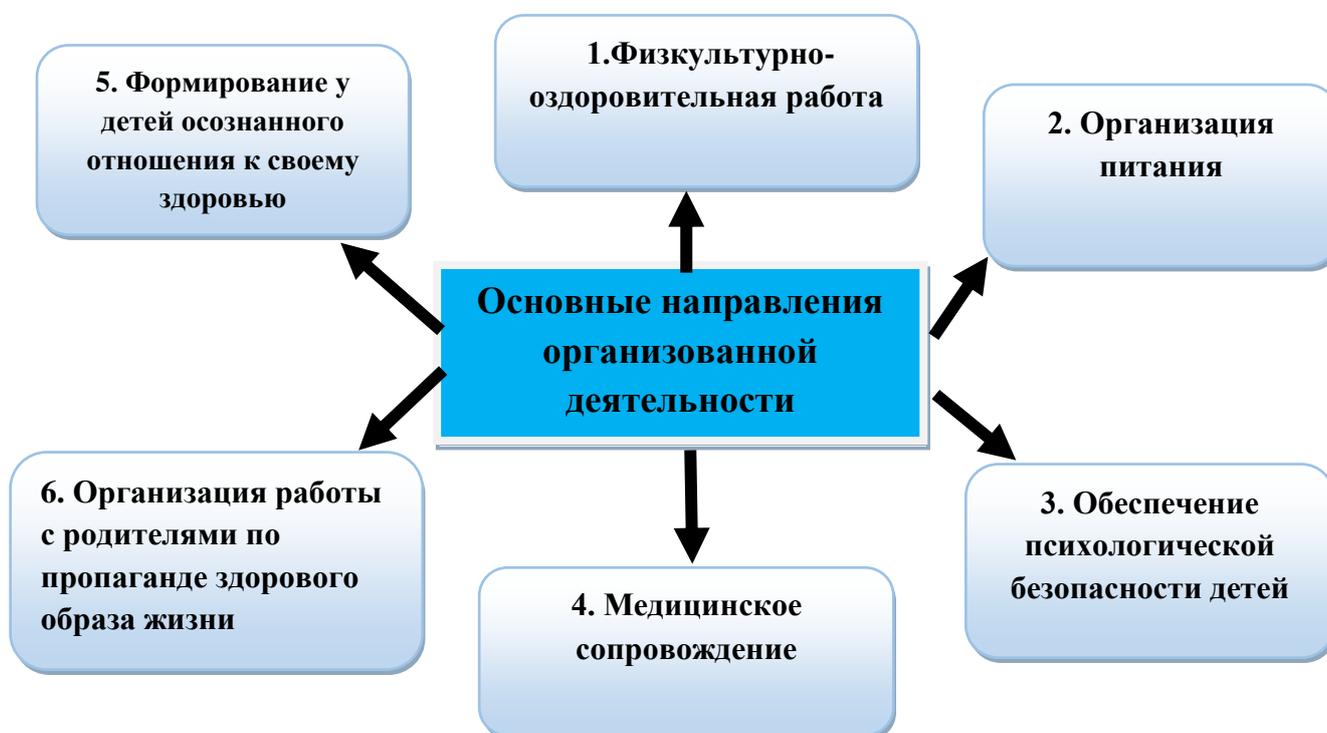
В плане методической работы дошкольного учреждения предусмотрены мероприятия, направленные на повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения. *(ПРИЛОЖЕНИЕ 1 – План работы с педагогами на 2022-2023 уч. Год, на 2023-2024 уч.г., на 2024-2025 у.год)*

Методическое обучение педагогов организуется с использованием ресурсов различных уровней отражено далее в *схеме*.



## 2.1.2. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ И ИХ РОДИТЕЛЯМИ

В Программе предусмотрена реализация системы мероприятий по следующим направлениям:



В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и Федеральной образовательной программой дошкольного образования, физическое развитие включает в себя приобретение опыта, направленного на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развития равновесия, координации движений крупной и мелкой моторики. Программный материал по образовательной области «Физическое развитие» реализуется через занятия, режимные моменты и в самостоятельной деятельности детей, как интегративная часть через все виды образовательной деятельности.

# 1.Физкультурно-оздоровительная работа

## НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

## ФОРМЫ

Занятия физической культурой (3 раза в неделю)

На воздухе: тематическое, игровое  
В помещении: сюжетно-игровое, контрольно-

Утренняя гимнастика (ежедневно)

Традиционная, сюжетно-игровая, игровая

Гимнастика после сна (ежедневно)

Традиционная, сюжетно-игровая, коррекционная (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно)

Спортивные, подвижные, народные подвижные, игры на полосе препятствий, дифференцированные на развитие внимания, ловкости

Закаливающие мероприятия (постоянно)

Игры и физические упражнения на воздухе, босохождение по массажным коврикам после дневного сна

Эмоционально-стимулирующие упражнения (ежедневно)

Упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, игровые упражнения

Активный отдых (в зависимости от формы)

Физкультурный досуг, спортивный праздник на воздухе, игры-соревнования, Неделя Здоровья

Совместные мероприятия с родителями (по плану)

Индивидуальные беседы, консультации, открытые занятия по физической культуре, Дни открытых дверей, выставки

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя занятия по физическому воспитанию во всех возрастных группах.

Таблица № 2

1 Младшая группа (2-3 г.) 10 минут	2 младшая группа (3-4 г.) 15 минут	Средняя группа (4-5 л.) 20 минут	Старшая группа (5-6 л.) 25 минут	Подготовительная к школе группа (6-7 л.)
3 занятия в зале	2 занятия в зале 1 на свежем воздухе	2 занятия в зале 1 на свежем воздухе	2 занятия в зале 1 на свежем воздухе	2 занятия в зале 1 на свежем воздухе

Для реализации физкультурно – оздоровительной работы применяются следующие методы работы:

Таблица № 3

Прогулки на свежем воздухе	Прогулки осуществляются в любую погоду, кроме дней, когда наблюдается сильный ветер или проливной дождь. В небольшой дождь прогулки не отменяются. Проводятся на веранде. В младших группах дети гуляют при наружной температуре до -15° С; в средней группе - 18° С; в старших группах прогулки проводятся при температуре до - 22° С.
Физкультминутки	Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, предупреждающие утомление, восстанавливающие умственную работоспособность. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, повышают интерес к занятию, создают положительные эмоции. Длительность физкультминутки 1,52 минуты. Физкультминутка проводится на занятиях с высокой умственной нагрузкой, требующих статического положения тела. Она проводится в середине занятия, когда

	наступает утомление детей и внимание детей ослабевает, дети начинают отвлекаться.
Гимнастика пробуждения	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей положительные эмоции, затем выполняют несколько общеразвивающих движений: разведение и сгибание рук, поднимание и опускание ног. Самомассаж: легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток. Потом дети встают, выполняют ходьбу по массажным коврикам, дыхательные упражнения и водные процедуры.
Ходьба по корригирующим дорожкам	Ходьба по корригирующим дорожкам используется в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна.
Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика повышает общий жизненный тонус, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы, развивает дыхательную мускулатуру, улучшает деятельность сердечно – сосудистой системы. Процесс дыхания состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые ритмично следуют одна за другой.
Босохождение	Хождение босиком технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при температуре пола не ниже +18°. Процедура очень хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим ее с раннего возраста.
Физкультурные праздники	В средних и старших группах два раза в год (зимой и летом) проводятся физкультурные праздники, в процессе которых дети выполняют общеразвивающие упражнения с предметами, танцевальные движения, играют в игры с элементами соревнования.
Физкультурные досуги	Физкультурный досуг организуется один раз в месяц во второй половине дня. При планировании досугов необходимо принимать во внимание такие формы работы, как День здоровья, физкультурный праздник, каникулы.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы представлена в **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Система закаливающих мероприятий и схема закаливания с дошкольниками по возрастным группам отражена в **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

Забота о здоровье детей в нашей ДОО складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья;

**В ПРИЛОЖЕНИИ 4** представлена модель двигательного режима детей дошкольного возраста.

## 2. Организация питания детей



Организации питания в детском саду уделяется особое внимание, т.к. здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему питательными веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами и калорийностью. Включаем в повседневные рационы все основные группы продуктов- мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и другие продукты, которые могут обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

В ДОУ большое внимание уделяется правильному составлению меню и строгому соблюдению правил приготовления пищи. Контроль

за качеством получаемых продуктов, условиями их хранения и сроками реализации осуществляется ежедневно.

Все продукты, поступающие в ДОУ, проверяется на соответствие требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов обязательно требуем на них удостоверения качества, с указанием срока выработки, сорта или категории, срока реализации, ряда лабораторных данных.

В ДОУ организовано четырёхразовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи 3,5 - 4ч.

Основные факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания в организационной форме: состав продуктов питания, качество и количество, режим и организация.

Особое внимание уделяется культуре питания дошкольников и образованию дошкольников в области правильного питания, о пользе тех или иных продуктов, рациональном питании.

### 3. Обеспечение психологической безопасности детей



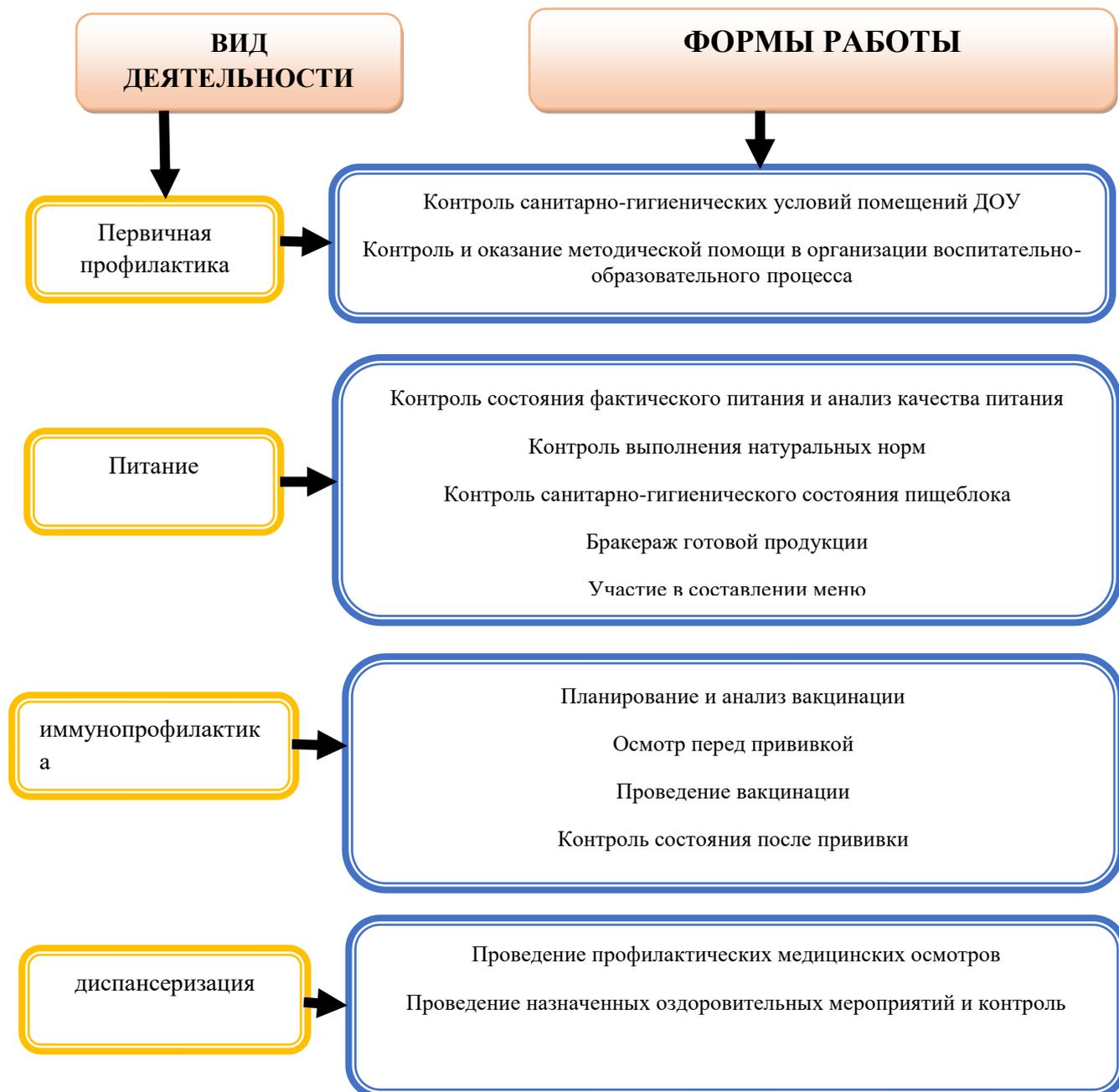
Физический статус ребенка тесно связан с его психологическим состоянием, в основе которого лежит переживание ребенком психологического комфорта или дискомфорта. Психологический дискомфорт возникает при несоответствии условий воспитания и образования детей их интересам и возможностям.

Одним из важнейших условий укрепления психического здоровья детей в ДОУ является создание такой обстановки в группах, в которой ребенок чувствует себя защищенным в любой ситуации, не боится обратиться с любым вопросом к воспитателю. Большое внимание также уделяется тому, чтобы дети были хорошо знакомы с внутренним расположением помещений ДОУ и могли самостоятельно найти нужное ему помещение (физкультурный, музыкальный залы, уголки уединения, медицинский кабинет и др.).

Нарушения психического здоровья детей могут быть вызваны чрезмерной психологической и физиологической нагрузкой, и выражаться в капризах, истериках, ночных страхах. Причинами стрессовых состояний ребенка являются:

- длительное нахождение в большом коллективе детей при отсутствии условий и места для релаксации и уединения;
- строгие дисциплинарные требования, нарушение которых вызывает порицание;
- фрустрация потребности ребенка в игре, двигательной активности, самостоятельном познании окружающего;
- общение сразу со многими взрослыми людьми, выдвигающими различные требования по отношению к ребенку, в частности с большим числом приходящих педагогов-специалистов;
- организация занятий, по объему и интенсивности не адекватных возможностям детей, нарушающих физиологически обоснованный режим дня;
- чрезмерное расширение объема предлагаемой детям образовательной информации, а также излишняя ее специализация; - частые нарушения привычного уклада детской жизни;
- приобщение детей к систематическому просмотру видеофильмов, к играм на компьютере, приводит к состоянию привычного эмоционального возбуждения.

## 4. Медицинское сопровождение



Медицинское обслуживание детей в дошкольном учреждении обеспечивается медицинской сестрой, сотрудниками ГБУЗ РК «Сосногорская центральная районная больница», которые наряду с заведующим дошкольной организации, несут ответственность за здоровье и физическое развитие детей (медицинские осмотры и

систематические наблюдения за состоянием здоровья, проведение профилактических прививок, распределение детей на медицинские группы для занятий физическим воспитанием), проведение профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима и обеспечение качества питания, организацию и проведение санитарно-противоэпидемических мероприятий, ведение медицинской документации.

Контролируется соблюдение правил личной гигиены сотрудниками учреждения, разрабатываются санитарные бюллетени для родителей и сотрудников, даются рекомендации родителям. Планируются и проводятся беседы, лекции, консультации по оздоровлению детей, встречи - «круглые столы» со специалистами поликлиники в рамках общих родительских собраний.

В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ в дошкольном учреждении проводятся следующие мероприятия:

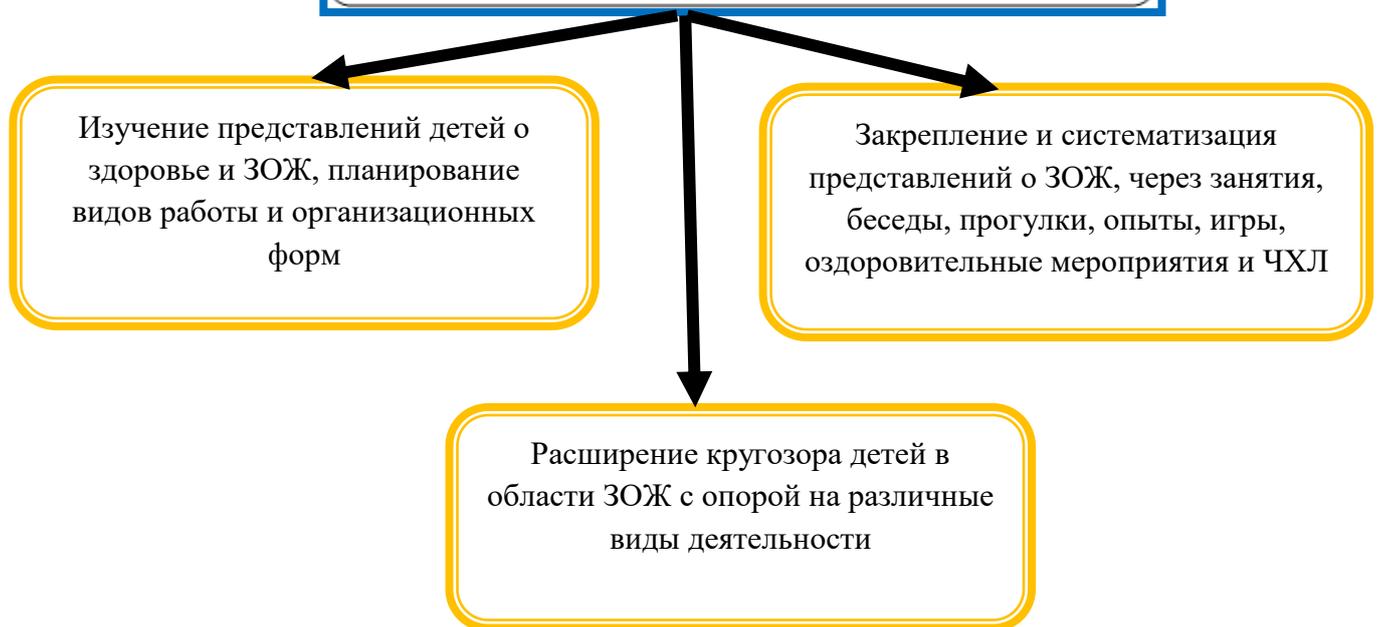
- фитонцидотерапия (чеснок в кулончиках на груди детей);
- кварцевание помещений;
- проветривание;
- сокращение времени занятий за счет увеличения времени прогулок;
- рекомендации родителям по профилактике вирусных заболеваний.

## Примерная схема проведения лечебно-профилактической работы

Таблица № 4

месяц	месяц
ежемесячно	Профилактические прививки (по плану)
еженедельно	Осмотр детей на педикулез
ежедневно	Проведение фильтра. Контроль за здоровьем детей.
Сентябрь	Антропометрия. Проведение R-Манту
Октябрь	Кислородный коктейль Обследование на энтеробиоз
Ноябрь	Кварцевание групп Вакцинация Гриппол+
Декабрь	Кварцевание групп
Январь	Кварцевание групп
Февраль	Обследование школьников специалистами Кварцевание групп.
Март	Кислородный коктейль Кварцевание групп
Апрель	Антропометрия. Пост. R-Манту

## 5. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью



В рамках формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью, представлений о здоровье и здоровом образе жизни, осуществляетсявалеологическое воспитание в дошкольном учреждении. Целью данного направления является обучение детей основным правилам и нормам укрепления здоровья и привития навыков здорового образа жизни: активный труд, закаливание, занятия физкультурой и саморазвитием, рациональное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу.

Одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно-развивающей среды в группе. Детям необходима наглядность, которая предлагается через организацию валеологических уголков и центров, где в различной форме могут быть представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей, комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома, которые способствуют возникновению положительных эмоций.

Работа по формированию здорового образа жизни продолжается и дома. Родителям предлагаются рекомендации о проведении оздоровительных мероприятий в домашних условиях с целью снижения заболеваемости детей.

Необходимо сформировать элементарные знания детей о своем организме, о важности осознанного ведение здорового образа жизни. Ребенок должен не только уметь чистить зубы и делать зарядку, но и уметь любить себя, людей, жизнь. Только человек, живущий в гармонии с собой, миром, будет действительно здоров. Задача педагогов помочь детям осознать себя как человек. Ребенок должен понять, чем люди отличаются от животных и чем он, отличается от других людей.

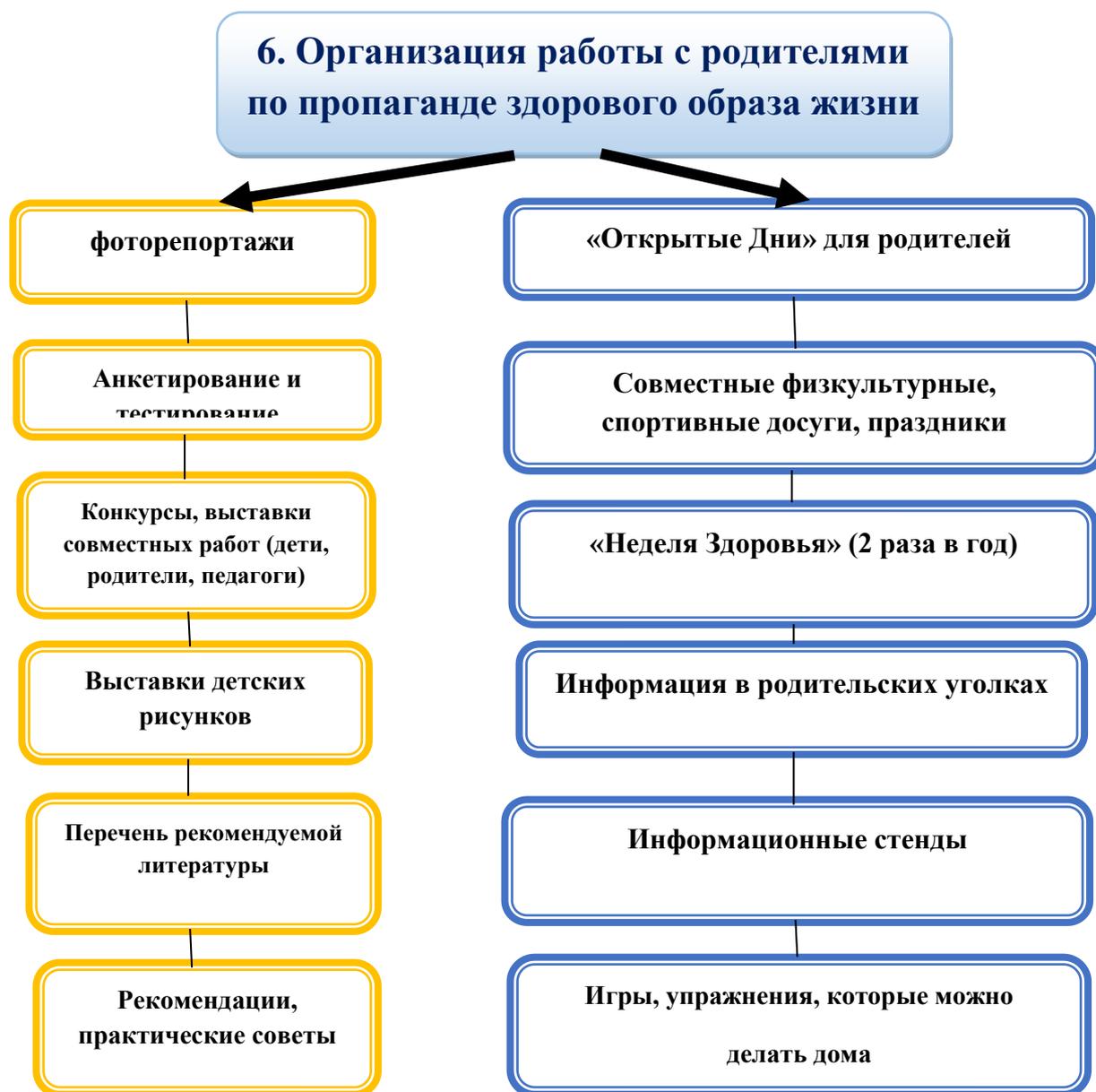
Формы работы по валеологическому воспитанию – это экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, занятия – беседы, разнообразные игры, игровые упражнения, видео и аудиозаписи.

Включаются в состав занятий по познавательному развитию и самостоятельной деятельности элементы основ безопасности жизнедеятельности, предлагаются детям различные ситуации (ДТП, пожар, и т.д.), оказание первой помощь, обсуждение правил поведения и снижения рисков.

Работа с воспитанниками строится на основе системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов: при взаимодействии с ребёнком делается акцент на поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению к выполняемому заданию.

Основным результатом работы по воспитанию потребности к здоровому образу жизни у детей является то, что к концу дошкольного возраста дети способны понимать, что их здоровье находится в их руках.

Мероприятия по формированию у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью реализуются в соответствии перспективного плана образовательной деятельности отражены в **ПРИЛОЖЕНИЕ 5.**



Педагоги, осуществляющие работу по формированию у дошкольников привычек к здоровому образу жизни, должны работать в тесном сотрудничестве с семьей ребенка, организовать деятельность по привлечению к здоровому образу жизни таким образом, чтобы детям было интересно.

Просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников может осуществляться в разнообразных формах.

Таблица № 5

<p>Анкетирование</p>	<p>Оно помогает лучше узнать особенности и потребности детей, запросы родителей. Собрать мнения и пожелания о своей работе. В качестве взаимодействия дошкольного учреждения с родителями детей можно использовать посещение семей с целью выяснения состояния условий для игровой деятельности ребёнка, наличие игрушек и выявления их места в жизни малыша.</p>
<p>День открытых дверей</p>	<p>Являясь достаточно распространенной формой работы, дает возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательной работы, заинтересовать родителей и привлечь их к участию. Открытые просмотры мероприятий дают родителям возможность наблюдать за своими детьми, за поведением и умением взаимодействовать с педагогами и детским коллективом.</p>
<p>Открытые просмотры</p>	<p>Могут заменить современные технические возможности, например, использование фотоальбомов, стенгазет, записи игр с детьми или других видов деятельности на видео.</p>
<p>Беседы</p>	<p>Содержание <i>беседы</i> лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию.</p>
<p>Консультации и</p>	<p>Формы проведения <i>консультаций</i> различны: сообщение специалиста с последующим обсуждением; обсуждение статьи, заранее прочитанной всеми приглашенными на консультацию; практическое занятие.</p>
<p>Наглядная пропаганда</p>	<p>Следует серьезно относиться к такой форме работы, как <i>наглядная пропаганда</i>, правильно осознавать ее роль в</p>

	<p>педагогическом просвещении родителей, тщательно продумывая содержание, художественное оформление папок, стремясь к единству текстового и иллюстративного материалов. Значительным подспорьем здесь является <i>библиотека специальной литературы</i> по проблемам развития детей. Педагоги следят за своевременным обменом, подбором необходимых книг, составляют аннотации новинок.</p>
<p>Тематически е стенды и выставки</p>	<p>Оформляются постоянно групповые стенды типа «Для вас, родители», содержащие информацию по двум разделам: повседневная жизнь группы – различного рода объявления, режим, меню и т.п., текущая работа по воспитанию детей в детском саду и семье.</p> <p>В разделе «Советы и рекомендации» помещаются рекомендации по различным вопросам. Тематика материалов стенда должна зависеть от возрастных особенностей.</p>

Чтобы ребенок вырос здоровым и физически развитым, сознательное отношение к физической культуре следует формировать, прежде всего, у родителей, в результате чего:

- повышается ответственность родителей за воспитание детей в семье;
- постоянно совершенствуются знания родителей;
- создается атмосфера взаимопонимания и доверительных отношений между родителями, педагогами и детьми;
- происходит обмен опытом;
- обеспечивается совместный успех в деле обучения детей подвижным играм в условиях семьи.

Для реализации актуального направления деятельности дошкольного учреждения в вопросах просвещения родителей, повышения их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников запланированы мероприятия.

**(ПРИЛОЖЕНИЕ 6 - Тематическое планирование работы с родителями по оздоровлению дошкольников)**

### **2.1.3. УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Управление и контроль за реализацией Программы по каждому из ключевых направлений Программы выполняет заведующий дошкольным учреждением и старший воспитатель, а также медицинская сестра.

Мероприятия по реализации стратегических направлений являются основой годового плана работы дошкольного учреждения.

Информация о ходе реализации Программы в целом и отдельных направлений ежегодно представляется на общем родительском собрании. Вопросы оценки хода выполнения Программы, принятия решений о завершении отдельных проектов, внесения изменений в реализацию проектов заслушиваются на педагогических советах.

Управление и контроль за реализацией Программы осуществляется следующим образом:

*Таблица № 6*

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Сбор информации о состоянии здоровья детей, составление и корректировка журналов здоровья, формирование банка данных.	ежегодно	медсестра, воспитатели

2.	Разработка плана физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми на год.	ежегодно август	старший воспитатель медсестра, педагоги
3.	Педагогические советы	Один раз в год в феврале	заведующий, старший воспитатель
4.	Разработка и корректировка мониторинга качества образования по сохранению здоровья воспитанников.	Ежегодно	старший воспитатель, медсестра, педагоги
5.	Составление комплексного плана по физическому воспитанию детей.	Ежегодно Сентябрь	воспитатели
6.	Разработка и корректировка схем закаливания детей по возрастным группам, схем «Дорожек здоровья».	Ежегодно	старший воспитатель, медсестра
7.	Анализ выполнения комплексной целевой оздоровительной программы.	Ежегодно, в мае	
8.	Анализ организации питания.	Ежегодно	заведующий, медсестра
9.	Корректировка мониторинга состояния здоровья воспитанников.	Ежегодно	старший воспитатель, медсестра
10.	Анализ заболеваемости воспитанников.	Ежегодно	заведующий, медсестра

11.	Разработка и корректировка рабочих учебных программ по физическому воспитанию	Ежегодно	старший воспитатель
-----	---	----------	---------------------

Одной из важных управленческих задач в оздоровлении детей является создание *материально-технических условий*, поэтому важный аспект, над которым работает дошкольное учреждение - создание здоровьесберегающей развивающей среды.

В **ПРИЛОЖЕНИЕ 7** представлены мероприятия по оснащению здоровьесберегающей среды в дошкольной организации.

В настоящее время в физкультурном зале ДОО имеется для занятий физической культурой следующее необходимое спортивное оборудование и инвентарь:

- шведская стенка
- маты
- гимнастические палки
- мячи
- обручи
- ориентиры
- скамейки физкультурные
- кегли
- мячи большие напольные

Кроме того в ДОО оборудован мини тренажерный зал, в котором разместились:

- детские тренажеры: беговая дорожка, велотренажер, гребля
- мягкие модули
- сухой бассейн «Малышок»
- манеж дидактический
- мат математический
- мат складной

- мягкий модуль «частокол»
- спортивный комплекс «горка»
- канат
- тоннели и др.

На территории детского сада оборудована спортивная площадка для игр в футбол и баскетбол.

### III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ ПРОГРАММЫ

Критерием эффективности оздоровительной работы ДОО служит улучшение состояния здоровья детей, оценку которого проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров. Данная система включает в себя два аспекта: медицинский; психолого-педагогический. Сбор информации осуществляется методами: осмотр детей; изучение и анализ документов; наблюдение за деятельностью ребенка и анализ результатов; определение компетентности детей с последующим анализом результатов; тестирование и анализ результатов.

*Медицинский* аспект направлен на оценку состояния здоровья детей, осуществляется медицинскими работниками. Показатели здоровья включают в себя: группу здоровья на основе анамнеза; группу физического развития на основе антропометрических данных; разделение детей на группы для занятий физической культурой.

Оценку физического развития детей проводят 2 раза в год (осень, весна) по данным антропометрических показателей (длина и масса тела) и дополняют результатами тестирования физической подготовленности. Состояние здоровья каждого ребенка оценивается комплексно с учетом уровня достигнутого физического и нервно-психического развития, заболеваемости за год, наличия хронических заболеваний и частоты их обострения, уровня функционального состояния основных систем организма.

Оценка состояния здоровья группы детей включает в себя следующие *показатели*: общая и острая заболеваемость; заболеваемость детей в случаях, в днях на 1 ребенка; процент ЧБД; индекс здоровья; процент детей с хроническими заболеваниями; распределение по группам здоровья. Для каждого ребёнка группы врач даёт рекомендации, на основании которых воспитатель составляет план оздоровительных мероприятий, направленный на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей.

Владея полной информацией о состоянии здоровья каждого ребенка, педагог имеет возможность осуществлять дифференцированный подход к детям. За год, предшествующий поступлению в школу, проводят медицинское обследование детей, а повторный медицинский осмотр – непосредственно перед поступлением в школу.

*Педагогический* аспект направлен на выявление сформированности у детей компетентности в области здоровьесбережения и включает в себя:

- уровень физической подготовленности (отслеживается воспитателем в начале и конце года). С учетом полученных данных, а, также, данных о физическом развитии детей, на занятиях по физкультуре варьируется нагрузка на каждого ребенка с учетом его функционального состояния и индивидуальных особенностей.
- уровень усвоения детьми раздела образовательной программы по формированию здорового и безопасного образа жизни (отслеживается воспитателем в наблюдениях за деятельностью и специальных заданиях);
- уровень овладения культурно-гигиеническими навыками (отслеживается воспитателями ежедневно в ходе режимных моментов при помощи метода наблюдения).

### **3.1. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

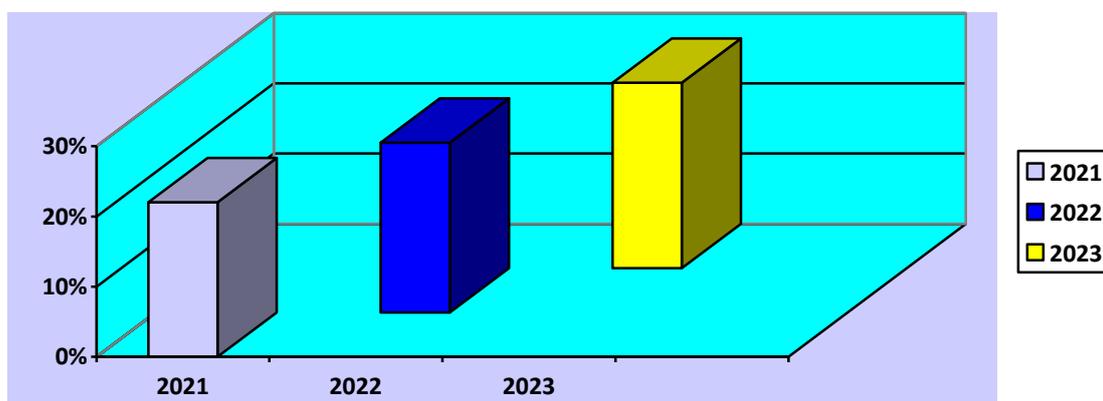
В ДОО ежегодно ведется учет заболеваемости воспитанников, определяются группы здоровья детей. Также медицинской сестрой проводится подсчет индекса здоровья. Показатели за три года отражены в сводной таблице 7 и диаграмме 1.

**Таблица 7. Оценка заболеваемости воспитанников**

Списочный состав	Не болевшие дети	Индекс здоровья	Группы здоровья			
			1	2	3	4
<b>2021 год</b>						
155 человек	35	<b>22 %</b>	24 (15,5%)	127 (82%)	3 (1,9%)	1 (0,6%)
Физкультурные группы	Основная – 149 ч./96 % Подготовительная – 6ч./4 % Специальная - нет					
Пропуски по болезни одним ребенком - 15 дней						
<b>2022 год</b>						
158	36	<b>24,2 %</b>	20 (13%)	132 (83 %)	5 (3%)	1 (1%)
Физкультурные группы	Основная – 148 ч./93,7 % Подготовительная – 10ч./6,3 % Специальная – нет					
Пропуски по болезни одним ребенком - 13 дней						
<b>2023 год</b>						
159	41	<b>26,4 %</b>	25 (16%)	130 (82%)	4 (2%)	-
Физкультурные группы	Основная – 150ч./94,3 % Подготовительная – 9 ч./5,7% Специальная - нет					
Пропуски по болезни одним ребенком - 12 дней						

Мониторинг заболеваемости за 3 года показал, что уровень заболеваемости воспитанников снизился. В результате применения здоровьесберегающих технологий повышается результативность воспитательно-образовательного процесса, формируются ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, у ребенка формируется стойкая мотивация на здоровый образ жизни, полноценное развитие. Поставленные цели успешно реализуются на практике.

Диаграмма 1. Индекс здоровья воспитанников за три года



Результатов по снижению заболеваемости воспитанников, мы добились благодаря тому, что педагоги организуют образовательный процесс с учётом здоровья детей, их индивидуальных особенностей развития. В группах соблюдаются требования СанПиНа, проводится кварцевание групп по графику. На протяжении всего учебного года проводится профилактическая работа и постоянный контроль за условиями, необходимыми для полноценного развития и здоровья ребенка; контроль за организацией питания и санитарно - просветительная работа с родителями.

### 3.2. РЕЗУЛЬТАТЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ

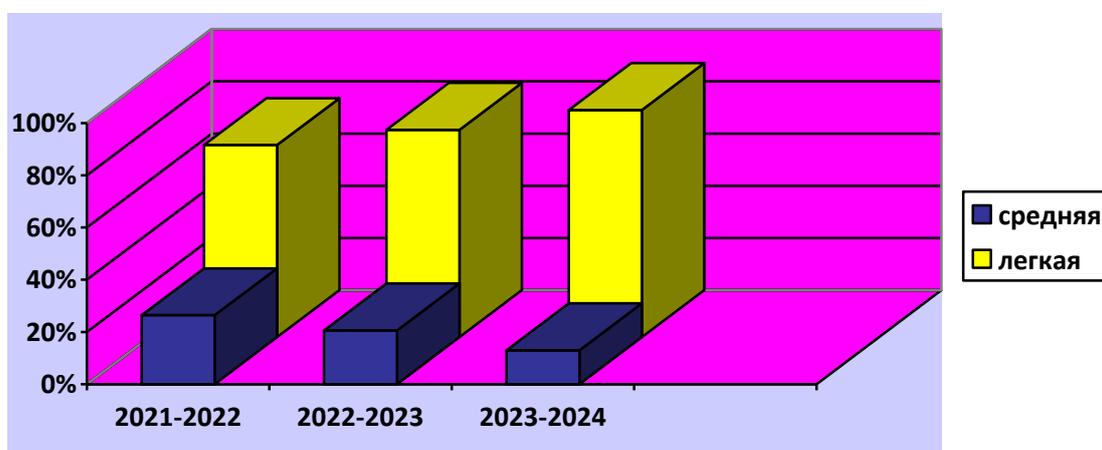
Благоприятный психологический климат в группе раннего возраста, учет индивидуальных особенностей детей и тесное взаимодействие с родителями воспитанников позволяют значительно ускорить процесс адаптации. В результате ежегодно в нашем детском саду увеличивается процент детей с легкой адаптацией, а детей с тяжелой степенью адаптации вообще не выявлено.

Таблица 8. Степень адаптации детей за три учебных года

Степень адаптации	2021-2022 учебный год	2022 -2023 учебный год	2023 -2024 учебный год
Легкая	73,6 %	79,4 %	87 %
Средняя	26,4 %	20,6 %	13 %
Тяжелая	-	-	-
Деадаптация	-	-	-

Для оценки эффективности работы был проведен анализ степени адаптации и были получены такие результаты:

Диаграмма 2. Анализ степени адаптации за три года



Большую роль в облегчении процесса адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада играет опыт педагогов, регулярное прохождение ими курсов повышения своего мастерства. Старшим воспитателем проводятся групповые и индивидуальные консультации, семинары-практикумы для педагогов, подгрупповые занятия с детьми для снижения напряженности периода адаптации, оказанию помощи малышам в социальной адаптации.

Медицинская сестра ДОО контролируют процесс адаптации, изучают информацию о состоянии здоровья детей, формулируют рекомендации для воспитателей и родителей по проведению здоровьесберегающих мероприятий.

### **3.3. РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ К АКТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**

В нашем небольшом городе Сосногорске построено много спортивных сооружений: в 6 микрорайоне - физкультурно-оздоровительный комплекс, а также спортивные комплексы: в железнодорожной части города - «Метеор», в промышленной части города - «Гладиатор». Особой популярностью у детей и взрослых пользуется спортивный комплекс «Звездный» для занятий детьми и даже взрослыми хоккеем и фигурным катанием, и конечно же плавательный бассейн «Айюва», где проходят занятия и соревнования с детьми и взрослыми по плаванию.

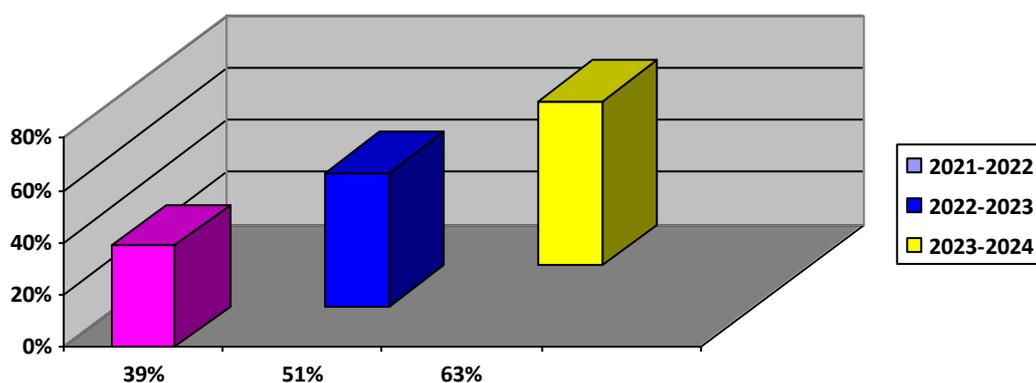
Оборудованы спортивные площадки и футбольные поля на территории средней школы № 3, на стадионе «Химик», в железнодорожной части г. Сосногорска расположился лыжный стадион «Черемушки» с лыжной базой.

Главная цель спортивных секций города и сосногорского района в целом – повышение общего уровня здоровья и повышение двигательной активности воспитанников. Благодаря широкому спектру спортивных сооружений в нашем городе, мы можем с уверенностью сказать, что большинство детей занимаются в различных секциях и кружках спортивного направления. Данные за три года отражены ниже в таблице 9. В диаграмме № 3 представлен сравнительный анализ за три года.

**Таблица 9. Посещение городских спортивных секций детьми среднего и старшего дошкольного возраста**

Спортивные секции	Учебный год		
	2021-2022 (110 ч.) дети 4-7 лет	2022-2023 (107 ч.) дети 4-7 лет	2023-2024 (104 ч.) Дети 4-7 лет
Хоккей	6ч./5,5 %	8ч./7,5 %	11ч./1,6 %
Фигурное катание	5ч./ 4,5 %	8ч./7,5 %	10ч./9,6 %
Футбол	3ч./2,7 %	5ч./4, %	5ч./4,8 %
Плавание	4ч./3,6 %	4ч./3,7 %	6ч./5,8 %
Каратэ-До сито кай	18ч./16,4 %	21ч./19,6 %	22ч./21,1 %
Фитнес	1ч./0,9 %	2ч./ 1,9 %	4ч./3,8 %
Дзюдо	2ч./1,8 %	3ч./2,8 %	5ч./4,8 %
<b>Количество детей:</b>	<b>39 детей</b>	<b>51 ребенок</b>	<b>63 ребенка</b>

**Диаграмма 3. Сравнительный анализ за три года**



Анализируя показатели за три года, можно с уверенностью сказать, что количество воспитанников в возрасте от 4 до 7 лет, посещающих спортивные секции увеличивается ежегодно, а это значит что работа детского сада по приобщению детей и их родителей к активным занятиям спорта является плодотворной и значимой.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»/ linka- press, 1993.
2. Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях/Мозаикасинтез, 2006.
3. Бочкарева О.И. «Система работы по формированию здорового образа жизни»/ Волгоград: Корифей, 2008 г.
4. Возная В.И., Коновалова И.Т. и др. «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ»/М., Творческий центр Сфера, 2006 г.
5. Ветрова В.В «Уроки психологического здоровья»/ М., Творческий центр Сфера, 2011 г.
6. Доронова Т.Н., Голубева Л.Г., Гордова Н.А., Гризик Т.И., Дубровская Е.А, Недоспасова В.А., Ерофеева Т.И. и др. «Из детства в отрочество» (программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4 – 7 лет). / М. Просвещение, 2002 г.
7. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра / СПб.: Акцидент, 1997.
8. Козлова С.А., Князева О.А, Шукшина С.Е. Мой организм/ М., Владос,2001г.
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка /М.: Аркти, 1997.
10. Насонкина С.А. Уроки этикета / СПб.: Акцидент, 1996.
11. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье/ М., Творческий центр Сфера, 2007 г. Шукшина С.Е. Я и мое тело / Школьная пресса», 2004 г.
12. Программа «Воспитание культуры здоровья в дошкольном образовательном учреждении» Методическое пособие. «Здоровье детей» №14 16-31.07.2007г.
13. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» под ред. Т.С. Яковлевой М, Школьная пресса, 2007 г.
14. «Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» под ред. З.И. Бересневой. М, ТЦ Сфера, 2005 г.

15. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой/ М, «Мозаика – Синтез». 2016 г.
16. «Здоровье с детства» Программа по валеологии и физической культуре для ДОУ/ Казаковцева Т.С./ Киров, 1997 г.
17. «Здоровый малыш» Программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Берсеновой М., Творческий центр, 2005 г.
18. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду/ Под ред. Т.С. Яковлевой, М.: Школьная пресса, 2006.
19. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: проблемы и пути решения/ ответственный редактор Оверчук Т.И., М.: Гном, 2002 г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ПЛАН РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ НА 2022-2023 УЧ.ГОД**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	<p><b>Педсоветы:</b></p> <p>«Основные направления деятельности коллектива и родителей воспитанников по здоровьесбережению и формированию привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»</p>	Декабрь	
2.	<p><b>Педагогические часы:</b></p> <p>«Особенности применения современных технологий на занятиях по физической культуре в группе коррекционной направленности с включением детей с ОВЗ».</p> <p>«Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий»</p> <p>«О значении закалывающих процедурах в жизни дошкольника»</p>	В течение года	<p>заведующий, старший воспитатель, медсестра</p>
3.	<p><b>Семинар-практикум:</b></p> <p>«Роль игры в образовательной деятельности и в развитии детей»</p>	Ноябрь	
4.	<p>«Психологическое сопровождение дошкольников»</p>	Апрель	<p>Старший воспитатель,</p>
5.	<p><b>Консультации:</b></p> <p>«Адаптационный период детей раннего возраста»</p> <p>«Лечебные подвижные игры»</p> <p>«Двигательная активность на прогулке»</p>	В течение года	<p>воспитатели</p>
6.	<p><b>Вебинары</b> по теме здоровьесбережения дошкольников</p>		
6.	<p>«Педагогическая копилка» (обмен педагогическим опытом в применении</p>		

	современных и педагогических технологий в оздоровительной работе с детьми)	В течении всего периода	
--	--	-------------------------	--



## ПЛАН РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ НА 2024-2025 УЧ.ГОД

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	<b>Педсоветы:</b> «Роль взрослых в формировании нравственного здоровья дошкольников»	Декабрь	
2.	<b>Педагогические часы:</b> «Организация профилактической, оздоровительной и образовательной деятельности с детьми летом» «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» «О соблюдении режима дня ребенком-дошкольника» «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»	В течение года	
3.	<b>Семинар-практикум:</b> «Физкультурно-оздоровительное развитие дошкольников в ДОУ» «Гендерное воспитание»	Ноябрь Апрель	заведующий, старший воспитатель, медсестра
4.	<b>Консультации:</b> «Спортивные игры для дошкольника» «Организация работы с детьми по проведению закаливания» «Использование в работе с детьми » «Воспитание культурно-гигиенических навыков ребенка-дошкольника» и др.	В течение года	Старший воспитатель,
5.	<b>Вебинары</b> по теме здоровьесбережения дошкольников		воспитатель, воспитатели
6	<b>«Педагогическая копилка»</b> (обмен педагогическим опытом в применении современных и педагогических технологий в оздоровительной работе с детьми)	В течении всего периода	

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Формы и методы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Контингент детей</b>
<b>1</b>	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период)	Все группы
		Гибкий режим	Все группы
		НОД по подгруппам	Все группы
		Рациональное питание: -второй завтрак – соки, фрукты -введение овощей и фруктов в обед и полдник -замена продуктов для детей-аллергиков -питьевой режим	Все группы
		Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна	Все группы
		НОД по БЖД	Старший дошкольный возраст
		Соблюдение режима двигательной активности	Все группы
<b>2</b>	Физические упражнения	Утренняя гимнастика	Все группы
		Физкультурные НОД	Все группы
		Профилактика плоскостопия	По показаниям врача
		Подвижные и динамичные игры	Все группы
		Физкультминутки в НОД	Все группы
		Спортивные игры	Все группы
		Психогимнастика Дыхательная гимнастика	Все группы
<b>3</b>	Гигиенические и водные процедуры	Умывание	Все группы
		Мытье рук водой комнатной температуры	Все группы
		Игры с водой	Все группы
<b>4</b>	Световоздушные ванны	Обеспечение чистоты среды	Все группы
		Проветривание помещений (в т.ч. сквозное)	Все группы
		Сон при открытых фрамугах	Старший дошкольный возраст
		Прогулки на свежем воздухе	Все группы
		Контрастные воздушные ванны	Все группы
		Обеспечение температурного	Все группы

		режима и чистоты воздуха	
<b>5</b>	<b>Активный отдых</b>	Развлечения	Все группы
		Праздники	Все группы
		Игры-забавы	Все группы
		Дни здоровья	Все группы
		Каникулы	Все группы
<b>6</b>	<b>Ароматерапия</b>	Аромамедальоны	Все группы
<b>7</b>	<b>Свето – и цветотерапия</b>	Обеспечение светового режима	Все группы
		Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
<b>8</b>	<b>Музыкотерапия</b>	Музыкальное сопровождение режимных моментов	Все группы
		Музыкальное оформление фона НОД	Все группы
		Использование музыки в театрализованной деятельности	Все группы
<b>9</b>	<b>Физиотерапия</b>	Кварцевание	Все группы
<b>10</b>	<b>Стимулирующая терапия</b>	Кислородный коктейль	Все группы
		Витаминизация	Все группы
		Психогимнастика Аутотренинг Релаксация	С младшей группы Старший дошкольный возраст
<b>11</b>	<b>Психопрофилактика</b>	-диагностика уровня физического развития -диспансеризация детей детской поликлиникой	Дети младшего и старшего дошкольного возраста
<b>12</b>	<b>Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния</b>	-диагностика физической подготовленности -диагностика развития ребенка -обследование психоэмоционального состояния детей старшим воспитателем	

**Система закаливающих мероприятий**

Содержание	Возрастные группы			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
<b>1.Элементы повседневного закаливания</b>	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
<b>1.1.Воздушно-температурный режим:</b>	От +21 до +19 С	От +20 до +18 С	От +20 до +18 С	От +20 до +18 С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей.			
<b>- одностороннее проветривание (в присутствии детей)</b>	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 1-2 градуса			
<b>-сквозное проветривание (в отсутствии детей)</b>	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин.) Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 градуса.			
<b>-утром, перед приходом детей</b>	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
<b>-перед возвращением детей с дневной прогулки</b>	+21С	+20С	+20С	+20С
<b>-во время дневного сна, вечерней прогулки</b>	В теплое время дня проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении			
<b>2. Воздушные ванны: - прием детей на воздухе</b>	-15С	-15С	-18С	-18С
<b>-утренняя гимнастика</b>	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная.			
<b>-физкультурные занятия</b>	+18С	+18С	+18С	+18С
	Одно занятие круглогодично на воздухе.			
	-15С	-18С	-19С	-20С
	Два занятия в зале. Форма спортивная, в носках.			
	+18С	+18С	+18С	+18С
<b>-прогулка</b>	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года.			
	-18С	-20С	-22С	-22С
<b>-световоздушные ванны</b>	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 минут. В теплое время года ежедневно при температуре от +20С до +22С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин.			
<b>-хождение босиком</b>	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20С до +22С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур до и после дневного сна.			
<b>-дневной сон</b>	Обеспечивается состояние теплого комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении			
	+18С	+18С	+18С	+18С
<b>-физические упражнения</b>	ежедневно			
<b>-после дневного сна</b>	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы.			
<b>-гигиенические процедуры</b>	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры			
<b>II. Специальные закаливающие воздействия</b>	Полоскание рта водой комнатной температуры.			
	Контрастно-воздушное закаливание после дневного сна.			
<p><b>Закаливание проводится на фоне теплого комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности ребенка и его эмоциональный настрой.</b></p>				

**Схема закаливания по возрастным группам МАДОУ**

группа	осень	зима	весна	лето
I младшая	   	   	   	    
II младшая	   	   	   	    
Средняя группа	   	   	   	    
Старшая подготовительная группы	   	   	   	    



- воздушные ванны с упр-ми (гимн-ка после сна)



- приём на свежем воздухе



- солнечные ванны



- ходьба босиком



- ходьба по камешкам (коврикам здоровья)



- умывание прохладной водой



- полоскание рта - сон с доступом св.в-ха



## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Модель двигательного режима детей дошкольного возраста

Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
Физкультминутки	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин			
Релаксация	После всех обучающих занятий 1-3 мин			
Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8 мин	На музыкальных занятиях 8-10 мин	На музыкальных занятиях 10-12 мин	На музыкальных занятиях 12-15 мин
Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 10-15 мин	3 раза в неделю 15-20 мин	3 раза в неделю 20-25 мин	3 раза в неделю 25-30 мин
Подвижные игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сюжетные;</li> <li>▪ бессюжетные;</li> <li>▪ игры-забавы;</li> <li>▪ соревнования;</li> <li>▪ -эстафеты</li> </ul>	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин	Ежедневно не менее двух игр по 1-12 мин
Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ловкие прыгуны;</li> <li>▪ подлезание;</li> <li>▪ пролезание;</li> <li>▪ перелезание</li> </ul>	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин

<p>Оздоровительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ гимнастика пробуждения;</li> <li>▪ дыхательная гимнастика;</li> <li>▪ игровой массаж</li> </ul>	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин
День Здоровья	1 раз в квартал			
Индивидуальная работа по физическому воспитанию	ежедневно			
Самостоятельная двигательная активность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя.			



**Перспективный план образовательной деятельности, направленный на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью**

2 мл. группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Сентябрь</b>			
<p>«Осенний урожай» познакомить детей с понятием витамины</p>	<p>«Я – это кто?» дать понять, что человек – живое существо» учить находить сходство и различие между ребёнком и куклой; воспитывать привязанность к своей семье, друзьям.</p>	<p>Беседа «Береги здоровье смолоду» формировать у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье</p>	<p>Беседа «Грибы съедобные и не съедобные». Д/И «Грибок в кузовок» расширить представления детей о безопасных правилах поведения в быту.</p>
<b>Октябрь</b>			
<p>«Я и моё здоровье» формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни</p>	<p>Дидактическая игра: «Волшебное зеркало» помочь детям понять, что от слов хороших или плохих зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих; воспитывать у детей желание быть ближе друг к другу, создать обстановку психологического комфорта.</p>	<p>Дидактические игры и упражнения «Ганя простудилась», «Правила гигиены» развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p>	<p>Беседа «О правилах поведения за столом» формирование культуры поведения за столом.</p>

<b>Ноябрь</b>			
<p><u>«Профессии»</u></p> <p><u>Игровая ситуация «Волшебный чемоданчик доктора Айболита»</u></p> <p>расширять представления детей о профессиональной деятельности медицинских работников.</p>	<p><u>Игра –занятие:</u></p> <p><u>«Путешествие в страну здоровья»</u></p> <p>вызвать интерес к выполнению культурногигиенических навыков, побудить к постоянному их выполнению; воспитывать бережное отношение к себе, желание быть чистоплотным.</p>	<p><u>Экскурсия: «На кухню детского сада»</u></p> <p>закреплять представления детей о пользе для человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.</p>	<p><u>Беседа «Чтобы зубки не болели»</u></p> <p>закрепить правила ухода за зубами, учить бережно относиться к своему здоровью.</p>
<b>Декабрь</b>			
<p><u>«Умывание и купание»</u></p> <p>воспитывать желание соблюдать правила личной гигиены</p>	<p><u>Чтение отрывка из стихотворения Г. Остера</u></p> <p><u>«Вредные советы»</u> прививать навыки здорового образа жизни; развивать потребность в чистоте и правильном уходе за собой</p>	<p><u>Беседа «Как устроено тело человека»</u></p> <p>Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, его организм</p>	<p><u>Чтение К. Чуковский</u></p> <p><u>«Мойдодыр», дидактическая игра «Волшебные вещи»</u> прививать навыки здорового образа жизни, развивать потребность в чистоте и правильном уходе за собой.</p>
<b>Январь</b>			
<p><u>Игра «Чтобы зубки не болели»</u></p> <p>познакомить детей с правилами ухода за зубами, о необходимости ухода за ними.</p>	<p><u>Игра –занятие: «Зубки крепкие нужны, зубки белые важны»</u></p> <p>формировать у детей позитивное отношение к уходу за зубами, о</p>	<p><u>Опытно-исследовательская деятельность: Определение продуктов по вкусу.</u></p> <p><u>Дидактические игры:</u></p>	<p><u>Игра "Кольцеброс "</u> учить детей метать в вертикальную цель, развивать глазомер.</p>

	значении здоровых зубов для здоровья организма; воспитывать желание следить за своими зубами, чистить их.	<u>«Узнай и назови овощи», «Разложи на тарелки полезные продукты»</u> закреплять представления детей о пользе для человека овощей и фруктов.	
<b>Февраль</b>			
<u>«Одежда и здоровье»</u> последовательность одевания и назначения предметов одежды, при различных погодных	<u>Чтение и обсуждение поговорок, про здоровье и спорт</u> учить заботиться о своем здоровье; приобщать к ценностям здорового образа	<u>Чтение сказки " Зарядка и простуда"</u> <u>Отгадывание загадок</u> формировать устойчивый интерес к занятиям	<u>Беседа «Как мы дышим»</u> расширить представления о строении органов дыхания, показать их значение для человека подвести к
<b>Март</b>			
<u>Инсценировка произведения: «Девочка – чумазя»</u> закрепить культурно-гигиенические навыки; воспитывать через игру желание быть всегда чистым, опрятным.	<u>Беседа на тему: «Как возникают болезни?»</u> дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекций.	<u>Экскурсия: «Мини поход на школьный стадион»</u> расширять представления детей о спортивной жизни поселка: спортивных сооружениях, различных видах спорта; о профессиях, связанных с физическим воспитанием.	<u>Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</u> закрепить знания детей об основных частях ЗОЖ-закаливание, основными средствами закаливания :солнце, воздух и вода, развивать речь.
<b>Апрель</b>			
<u>Рассматривание сюжетных картинок: «Утро Маши»</u>	<u>Рассматривание сюжетных картинок: «На зарядку становись»</u> познакомить с понятием	<u>Беседа с детьми " Врачи - наши помощники"</u>	<u>Викторина «Лекарственные растения нашего края»</u>

<p>познакомить детей с последовательностью их действий утром; приобщать к здоровому образу жизни,</p>	<p>«физическая культура»; формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья.</p>	<p>расширять представления детей о врачебной помощи, продолжать знакомить с профессией врача.</p>	<p>продолжать знакомить детей с лекарственными растениями нашего края, с их пользой для здоровья человека, воспитывать бережное отношение к природе</p>
<p><b>Май</b></p>			
<p><u>Чтение +беседа С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»</u> показать детям важность правильного питания для здоровья и роста; развивать мышление; воспитывать культуру поведения за столом.</p>	<p><u>Итоговое игровое занятие:</u> <u>«Вот оно мое здоровье».</u> Выявить знания элементарных навыков и знаний о здоровом образе жизни; содействовать накоплению двигательного опыта; развивать эмоциональную сферу детей, культуру общения; воспитывать желание быть здоровым.</p>	<p><u>Опытно-исследовательская деятельность: посадка лука</u> расширять и закреплять представления детей о витаминах и их пользе.</p>	<p><u>Беседа «Опасные высоты»</u> закрепить знания детей о том, какие опасности здоровью могут принести открытые окна и балкон, закрепить правила поведения на открытом балконе.</p>



**Тематическое планирование работы с родителями  
по оздоровлению дошкольников**

№ п/п	Тема	сроки	ответственный
1	Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.	сентябрь	воспитатели групп
2	Профилактика ОРЗ в домашних условиях.	октябрь	старшая медсестра
3	Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.	ноябрь	старшая медсестра
4	Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.	декабрь	воспитатели групп
5	Значение режимных моментов для здоровья ребенка.	январь	воспитатели групп
6	О питании дошкольников	март	старшая медсестра
7	Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома	апрель	воспитатели групп
8	Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей	май	старшая медсестра
9	Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников	в течение года	воспитатели
10	Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей	в течение года	старшая медсестра
11	Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья детей	в течение года	воспитатели

**МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОСНАЩЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В  
ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответств ен ные
1.	Приобретение необходимого оборудования:	по мере возможности	
	для занятий на открытом воздухе	В течение всего периода	заведую щий, завхоз
	спортивного оборудования и инвентаря для занятий в физкультурном зале		заведую щий, завхоз
	оборудования для групп в соответствии с ФГОС ДО, ФОП ДО.		заведую щий, завхоз
	релаксационного оборудования		заведую щий
	медицинского оборудования		заведую щий,
2.	Осуществление косметического ремонта спортивного зала		202-2025 уч.г.
3.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ	Постоянно	заведую щий, завхоз



