

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ПОЧИНКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2

**ПРИНЯТО:**

на заседании Педагогического  
совета МБ ДОУ Починковского  
детского сада № 2  
протокол №2 от 27.12.2023

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом заведующего МБ ДОУ  
Починковского детского №2  
от 27.12.2023 № 115/01-од

**Комплексная программа сохранения и укрепления здоровья  
воспитанников  
«Здоровый дошколенок»**

**Срок реализации: 2024 – 2027 гг. (для детей 3-7 лет)**

Авторы программы:

Ларина Татьяна Павловна, заведующий  
Анощенко Мария Николаевна, старший воспитатель  
Неумоина Галина Алексеевна, медицинская сестра  
ГБУЗ НО «Починковская ЦРБ»

с. Починки  
2023

### Паспорт программы

<b>Полное наименование программы</b>	Комплексная программа сохранения и укрепления здоровья воспитанников «Здоровый дошколенок»
<b>Основания для разработки программы</b>	<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>• Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028"Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования", 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>• Приказ 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></ul>

<b>Юридический адрес,</b> <b>Контакты</b>	Нижегородская область, Починковский район, с. Починки, пл. Ленина, д.75 Телефон: 8 (831 97) 51187 Сайт учреждения: <a href="https://pochinkids2.nubex.ru/">https://pochinkids2.nubex.ru/</a> Электронная почта: <a href="mailto:mdou_52@mail.ru">mdou_52@mail.ru</a>
<b>Этапы реализации Программы</b>	1 ЭТАП: январь-апрель 2024 года - организационно-подготовительный этап - поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга; 2 ЭТАП: май 2025 года –август 2027 - этап реализации (отработка основных компонентов программы); 3 ЭТАП: сентябрь - декабрь 2027 года - обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях Учреждения).
<b>Исполнители основных мероприятий Программы</b>	Заведующий, старший воспитатель, медсестра (по согласованию), воспитатели, специалисты, 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 Учреждении в соответствии с ФГОС ДО.

<p><b>Задачи Программы</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снизить уровень заболеваемости воспитанников Учреждения 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 по данному направлению работы.</li> </ol>
<p><b>Ожидаемые результаты</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы в Учреждении через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, через реализацию программ (ОП ДО, АОП ДО) и плана, оздоровительно закаливающих мероприятий в дошкольном учреждении.</li> <li>2. Положительная динамика результатов мониторинговых процедур по мониторингу 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, районные методические объединения, обобщение опыта работ.</li> <li>4. Увеличение числа педагогов в Учреждении, участвующих в распространении опыта на муниципальном, региональном и</li> </ol>

	<p>федеральном уровнях в вопросах организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей. Повышение уровня социальной активности воспитанников в муниципальных спортивных конкурсах и соревнованиях.</p> <p>Эффективное и рациональное взаимодействие семьи и Учреждения по физическому воспитанию ребёнка посредством организации проектной деятельности, привлечение родителей (законных представителей) к участию в спортивных мероприятиях разного уровня.</p> <p>5.Повышение уровня удовлетворенности участников мероприятий (в том числе родителей) качеством проводимой работы по здоровьесбережению (анкетирование на основе методики Е.Н. Степанова).</p> <p>6.Укрепление материально-технической базы Учреждения.</p>
<p><b>Критерии оценки эффективности Программы</b></p>	<p>Система оценки индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие» (анализ освоения ОП ДО, АОП ДО).</p> <p>Число воспитанников, занятых в системе дополнительного образования спортивной направленности.</p> <p>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>Повышение профессиональной компетентности педагогов и определение роста профессиональной компетентности (анкетирование по методике В.И. Зверевой, Н.В., Немовой).</p> <p>Увеличение числа педагогов Учреждения, участвующих в</p>

	<p>распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровнях в вопросах организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей.</p> <p>Анализ участия воспитанников и педагогов Учреждения в конкурсах физкультурной и здоровьесберегающей направленности.</p> <p>Уровень удовлетворенности участников мероприятий качеством проводимой работы по здоровьесбережению. (анкетирование на основе методики Е.Н. Степанова).</p> <p>Число участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению.</p> <p>Соответствие современным требованиям созданной образовательной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей физическое развитие ребенка.</p>
--	---

### **Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы**

Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

На современном этапе развития системы дошкольного образования оздоровительное направление работы детских садов становится все более значимым. Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни были и остаются первостепенной задачей дошкольного учреждения. Современные условия жизни способствуют уменьшению количества движений, производимых детьми в течение дня. Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление, возникает торможение возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы.

Дети проводят в дошкольном учреждении значительную часть дня и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только

семьи, но и педагогов дошкольного учреждения. Укрепление здоровья детей - неперемное 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.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 2 (далее - Учреждение) расположен в селе Починки, в котором имеется физкультурно-оздоровительный комплекс, спортивный детско-юношеский центр.

Прилегающая территория благоустроена, разбиты клумбы, имеются прогулочные и спортивная площадки, которые оснащены игровым и спортивным оборудованием, имеется музыкально-физкультурный зал для всестороннего развития детей и осуществления воспитательно - образовательной и оздоровительной работы с воспитанниками.

Проведя анализ деятельности Учреждения и результатов мониторинга здоровья воспитанников с 2022 по 2024 годы, были получены данные, которые подтвердили недостаточную эффективность системы работы в вопросах сохранения и укрепления здоровья воспитанников:

- низкую эффективность профилактической и физкультурно-оздоровительной работы Учреждения

( - количество пропусков по болезни (детодней) за отчетный период:.

2022	2023	2024
21	19	14

Анализ групп здоровья за отчетный период:

Группа здоровья	2022	2023	2024
I	13 (12%)	14 (14%)	24 (26%)
II	86 (80%)	78 80%)	64 (70%)
III	8 (7%)	6 (6%)	3 (3%)
IV	-	-	-
V	1 (1%)	-	-
Итого детей	108	98	91

- количество детей с первой группой здоровья снизилось в период с 2022 по 2023 год увеличилось на 2% , а в период с 2023 по 2024 на 12%, что очень

радует. Контингент воспитанников со II группой здоровья за 2022,2023 год оставался неизменным, за 2024 год повысился на 10% , детей с III группой здоровья снизился с 7% до 3% . Детей с V группой здоровья в 2023, 2024 году – нет)

- низкий уровень овладения педагогами и специалистами современными технологиями и инновациями в области оздоровления детей и укрепления их здоровья;

- слабая включенность семьи в работу детского сада, низкий образовательный уровень родителей в области ведения здорового образа жизни;

- низкая заинтересованность родителей (законных представителей) в эмоциональном состоянии и благополучии их детей;

- анализ данных мониторинга физической подготовленности указывает на то, что уменьшается уровень физической подготовленности и культуры здоровья воспитанников (2022-2023уч. г. – 85%; 2023-2024 уч.г. -83%; 2024-2025 уч.г. (декабрь)-80%)

- уровень социальной активности Учреждения показывает, что воспитанники принимают участие в спортивных соревнованиях, но не всегда являются призерами конкурсов и соревнований.

Для решения данных проблем возникла необходимость разработки комплексной программы сохранения и укрепления здоровья воспитанников «Здоровый дошколенок» (далее - Программа), направленной на создание эффективной системы по сохранению и укреплению физического, психического, физического здоровья воспитанников. Это целостная система оздоровления и физического воспитания обучающихся, в группах дошкольного возраста с 3 до 8 лет, в том числе в группах комбинированной направленности.



В нашем Учреждении педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ, разработать и внедрить в практику новые организационно-методические и профилактические оздоровительные технологии и системы коррекционно - развивающего обучения дошкольников. Участие в мероприятиях в рамках программы помогают удовлетворить возросшую в последние годы потребность воспитанников, родителей (законных представителей), педагогов Учреждения в сохранении, укреплении и профилактике здоровья, в приобретении знаний, умений, навыков здорового образа жизни, потребности заниматься в спортивных кружках и секциях.

Данная Программа учитывает возможности и условия Учреждения по сохранению и укреплению здоровья детей, реализации комплекса воспитательно-образовательных, физкультурно-оздоровительных, профилактических мероприятий на разных возрастных ступенях дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей воспитанников.

**Цель Программы:**

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия посредством создания здоровьесберегающей среды в Учреждении в соответствии с ФГОС ДО.

**Задачи Программы:**

1. Снизить уровень заболеваемости воспитанников Учреждения через совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с

использованием лучших практик в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

2. Создать систему мероприятий, направленных на физическое развитие и оздоровления детей, профилактику заболеваний, формирование культурно-гигиенических навыков.

3. Продолжать формировать у детей навыки безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни, совершенствовать условия для предупреждения травматизма.

4. Формировать совместные традиции семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка через организацию мероприятий здоровьесберегающей направленности.

5. Укреплять материально-техническое оснащение Учреждения.

#### **Сроки и этапы реализации.**

Программа направлена на объединение усилий педагогического коллектива, медицинского персонала, родителей (законных представителей) и социальных партнеров по направлению 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.

***Этапы реализации Программы:***

**1 этап - Организационно-подготовительный этап  
(январь-апрель 2024 года)**

**Мероприятия:**

- Система оценки индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие», анализ заболеваемости за период: 2022-2023 уч.г., 2023-2024 уч.г.; определение уровня здоровья (по группам здоровья), диагностика двигательных навыков и умений, диагностика речевого и психического развития;
- Подбор и изучение методической литературы физкультурно-оздоровительной направленности;
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в Учреждении (оздоровительные режимы, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим).
- Разработка плана мероприятий для всех участников программы, для взаимодействия с семьями воспитанников на основе проведенного мониторинга и анкетирования

**2 этап - Этап реализации (май 2025–август 2027 года)**

***Мероприятия:***

- Укрепление материально-технической базы Учреждения по данному направлению;

- 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.);
- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;
- Совершенствование системы специального коррекционного обучения.

### **3 этап - Обобщающий этап (сентябрь - декабрь 2027 года)**

#### ***Мероприятия:***

- Подведение итогов реализации Программы;
- Дальнейшей перспективы работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.
- Оценка эффективности внедрений, совершенствование и распространение полученного опыта.

#### **Ожидаемые результаты**

1. Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы в Учреждении через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей и потребностей ребенка, через реализацию программ ОП ДО, АОП ДО, плана оздоровительно закаляющих мероприятий в детском саду.
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, районные методические объединения, 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 спортивных конкурсах и соревнованиях различного уровня.
6. Эффективное и рациональное взаимодействие семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка посредством организации различных мероприятий, 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 Учреждения.

**Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:**

1. Система оценки индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие» (анализ освоения ОП ДО, АОП ДО).
2. Число воспитанников, занятых в системе дополнительного образования спортивной направленности.

3. Результаты мониторинговых процедур по отслеживанию показателей здоровья воспитанников:
  - заболеваемость;
  - посещаемость 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 Учреждения, 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.

## **ОСНОВНЫЕ БЛОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

## **Первый блок. Методическое сопровождение педагогов в вопросах здоровьесбережения**

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 Учреждения через совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с использованием лучших практик в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Методическое обучение педагогов организуется с использованием ресурсов различных уровней.

В плане методической работы Учреждения предусмотрены мероприятия, направленные на повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения:

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>1. Ознакомление с теоретическими основами, определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка</b>			
1.1.	<u>Педсоветы:</u> - «Основные направления деятельности всех участников образовательных отношений по здоровьесбережению и формированию привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»;	2024-2025 уч.год	Заведующий,

	<p>- «Безопасность наших детей в наших руках»;</p> <p>- «Здоровье детей в наших руках», «Эффективность результатов комплексно-оздоровительной программы»</p>	<p>2025-2026 уч.год</p> <p>2026-2027 уч.год</p>	<p>ст. воспитатель, медсестра, педагоги</p>
1.2.	<p><u>Консультации для педагогов:</u></p> <p>- «Адаптация детей»</p> <p>- «Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей»;</p> <p>«Мой веселый звонкий мяч» цикл игр с мячом;</p> <p>- «Использование технологии моделирования для изучения правил дорожного движения с дошкольниками»;</p> <p>- «Оздоровление дошкольников в летний период»;</p> <p>- «Профилактика ДДТТ»</p>	Ежегодно	<p>Заведующий, ст. воспитатель, медсестра, педагоги</p>
1.3.	<p>Посещение муниципальных методических объединений по направлению оздоровления и здоровьесбережения воспитанников</p> <p>Просмотр открытых занятий. Обмен опытом по данному направлению</p>	Ежегодно	Педагоги
1.4.	<p>Самообразование педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей</p>	Ежегодно	Педагоги
1.5.	<p>Курсы повышения квалификации, вебинары по здоровьесбережению</p>	Ежегодно	Педагоги
1.6.	<p>Организация выставок новинок методической литературы по теме: «Эффективные технологии в системе оздоровительной работы ДОО»</p>	Ежегодно	Ст. воспитатель
1.7.	<p>Проектная деятельность по организации физкультурно-оздоровительного направления</p>	Ежегодно	Педагоги

## Второй блок. Организация работы с воспитанниками



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 образовательную деятельность, режимные моменты и в самостоятельной деятельности детей, как интегративная часть через все виды образовательной деятельности.

Для реализации физкультурно - оздоровительной работы применяются следующие методы работы:

— Прогулки на свежем воздухе

Прогулки осуществляются в любую погоду, кроме дней, когда наблюдается сильный ветер, мороз или проливной дождь. В небольшой дождь прогулки не отменяются. Проводятся на веранде. В младших группах дети гуляют при наружной температуре до  $-15^{\circ}\text{C}$ ; в средней группе -  $18^{\circ}\text{C}$ ; в старших группах прогулки проводятся при температуре до  $-20^{\circ}\text{C}$ .

— 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 1,5 - 2 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. Дается три-четыре упражнения, желательно, чтобы они были интенсивными. Простыми по содержанию, направлены на разные группы мышц, связаны с темой занятия. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади. Основные формы проведения физкультминуток:

- в форме общеразвивающих упражнений,
- в форме подвижной игры средней подвижности,
- в форме дидактической игры,
- в форме танцевальных движений.

— Обширное умывание

Проводится после прогулки. Дети умываются чистой водой без мыла до локтя, омывают лицо и область шеи.

— Гимнастика после сна

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, поднятие и опускание ног. Самомассаж: легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток. Потом дети встают, выполняют ходьбу по массажным коврикам, дыхательные упражнения и водные процедуры.

Цель гимнастики:

- обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить детей к активной деятельности,
- улучшить настроение детей,
- поднять мышечный тонус,

- проводить профилактику плоскостопия,
- формировать правильную осанку,
- повышать сопротивляемость организма.

—Ходьба по корригирующим дорожкам

Цель ходьбы: развитие координации движений, повышение двигательной активности детей, формирование осанки. Противопоказания: острые заболевания. Техника проведения: дорожки обозначают в группе импровизированными снарядами и инвентарем. Предметы располагаются так, чтобы все воспитанники могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Ходьба по корригирующим дорожкам используется в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна. Используется художественное слово.

- 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. Необходимо учить детей дышать только через нос. Глубокий медленный вдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Выдох должен быть длиннее, чем вдох. Правила дыхательной гимнастики:

- необходимо сконцентрировать внимание на дыхательном упражнении, дышать медленно;
- выполнять упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- выполнять упражнение легко, без лишних усилий;
- помещение должно быть чистым и проветренным.

Техника выполнения: основная поза - встать прямо, поставить ноги на ширине ступни (маленькой дорожкой). Найти удобное положение головы, левая рука на нижней части живота, правая рука сбоку на грудной клетке на уровне локтя. Чтобы ребенок дышал правильно, научить его представлять дыхание в виде голубого ручейка, который заполняет организм сверху донизу. Дыхательные упражнения проводятся утром и вечером, можно использовать их на утренней гимнастике, на вечерних занятиях в виде физкультминутки.

— Сквозное проветривание

Сквозное проветривание до температуры 14 - 16° С в течение 5-7 минут проводят 4-5 раз в отсутствии детей:

- перед приходом детей, за 10 -15 минут,
- перед занятиями в отсутствии детей,
- перед возвращением с прогулки,
- во время дневного сна в отсутствии детей,
- после полдника.

Температура в помещении восстанавливается обычно через 20-30 минут. Температура в спальне во время дневного сна ребенка для более полноценного его осуществления снижается. В проветренной спальне детей укладывают и затем открывают фрамугу, чтобы понизить температуру на 2-4° С.

— 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 уже начиная 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. Праздники предполагают также организацию аттракционов, сюрпризных моментов. Все упражнения проводятся в занимательной форме, каждому ребенку предоставляется возможность продемонстрировать свои умения в беге, прыжках, метании, проявить психофизические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость. Праздники проводятся длительностью до одного часа. Допускается объединение разновозрастных групп, тщательно продумав распределение заданий с учетом двигательного опыта и уровня физического развития детей, а так же возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка. Начинается праздник торжественным выходом на площадку. Затем дети выполняют строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами или без предметов, основные движения, музыкально-ритмические движения, участвуют в спортивных играх, игра-эстафетах. При подготовке к празднику продумывается распределение детей на команды (силы их должны быть примерно равными), содержание заданий (с учетом сезона, чтобы не было физической перегрузки), сюрпризные моменты и формы поощрения. Детей необходимо побуждать к активному участию в праздниках, учить сопереживать успехам и неудачам товарищей, доброжелательному отношению друг другу независимо от того, кто победил.

#### — 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. В каникулы досуг можно провести после завтрака. Не следует проводить досуг в день, отведенный для физкультурного занятия. К тематике досугов следует подходить творчески. Формы организации физкультурных досугов могут быть разнообразными. Можно посвящать их временам года, спортивным событиям, общественным праздникам. В программе могут использоваться сказочные персонажи. Содержание досуга составляют уже освоенные детьми на физкультурных занятиях упражнения.

Реализация индивидуально - дифференцированного подхода в процессе создания условий для самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, прежде всего, должна быть основана на учете возрастных особенностей детей и динамике освоения детьми движений.

Для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности необходимо подобрать такие пособия, атрибуты, детали оборудования, которые отвечали бы его индивидуальным потребностям в движении, обусловленные его состоянием здоровья, уровнем физического развития, уровнем физической подготовленности, уровнем двигательной активности, учетом его пола.

Существует ряд критериев, которые необходимо учитывать при подборе физкультурного оборудования для разных возрастных групп детского сада:

- Право на свободу выбора каждым ребенком любимого занятия. В группе необходимо иметь достаточно разнообразное количество физкультурно- спортивного оборудования, пособий для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников.

- Рациональность подбора физкультурного оборудования и инвентаря, в соответствии с требованиями стандарта дошкольного образования и реализуемых программ и технологий.
- Реализация в двигательной - игровой предметной среде содержания физического воспитания детей данной группы (физические упражнения и движения) и направленность на развитие основных физических качеств дошкольников.
- Возможность продуктивного использования физкультурного оборудования в разных видах двигательной и игровой деятельности детей (в физических упражнениях, спортивных и подвижных играх, творческих и т.д.).
- Соответствие оборудования и пособий возрастным, индивидуальным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмерными с возможностями детей.
- Эстетичность компонентов среды развития движений и их направленность на воспитание художественного вкуса у детей.
- Эмоциональная насыщенность компонентов среды развития движений в группе.
- Безопасность физкультурного оборудования.

В группах детей старшего дошкольного возраста учитывается полоролевые особенности мальчиков и девочек, разный уровень физической подготовленности детей.

#### **Мероприятия по оздоровлению и сохранению здоровья воспитанников**

Утренний прием на свежем воздухе	В течение летнего, времени	Воспитатели
Ежедневные прогулки при любой погоде (температура воздуха не ниже 15	В течение года	Воспитатели

градусов)		
Проведение утренней гимнастики	В течение года	Воспитатели
Облегчённая одежда детей в группах	В течение года	Воспитатели
Проветривание помещений групп по графику	В течение года	Воспитатели Помощники воспитателей
Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов	В течение года	Воспитатели Пом. Воспитателей
Физическая культура организованная образовательная деятельность	3 раза в неделю длительностью: в группе раннего возраста – 10мин. в младшей группе – 15мин. в средней группе – 20мин. в старшей группе 25мин. в подготовительной – 30мин.	медсестра, воспитатели
<p>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:</p> <p>- утренняя гимнастика</p> <p>- проведение подвижных игр и физических упражнений на прогулке</p> <p>- бодрящая гимнастика после дневного сна</p> <p>- физкультминутки</p> <p>- динамические паузы</p>	<p>ежедневно перед завтраком длительностью: в группе раннего возраста – 4-5мин. в младшей группе – 5-6мин. в средней группе – 6-8мин. в старшей и группе 8-10мин. в подгот. к школе группе – 10 мин</p> <p>ежедневно группа раннего возраста 10-15мин. младшая группа – 15-20мин. средняя группа – 20-25мин. старшая и подгот. группа - 25-30мин.</p> <p>ежедневно в младшей группе – 5-6мин. в средней группе – 6-8мин. в старшей группе 8-10мин. в подгот. к школе группе – 10 мин</p> <p>ежедневно по мере необходимости</p>	воспитатели



- самостоятельная двигательная деятельность детей с учетом их индивидуальных данных и потребностей	1-3 мин. в зависимости от вида и содержания организованно образовательной деятельности  ежедневно 3-7 мин. между различными видами организованно образовательной деятельности  ежедневно в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей детей под наблюдением воспитателя	
Формы активного отдыха:  - физкультурный праздник  - физкультурные досуги	<b>2 раза в год длительностью:</b> в средней группе – до 45мин. в старшей и подгот. к школе группе – до 60мин.  <b>1 раз в месяц длительностью:</b> в младшей группе – 20-30мин. в средней группе – 20-30мин. в старшей и подгот. к школе группе 30-45мин.	старший воспитатель, воспитатели
Витаминация третьих блюд	В течение года	Медсестра
Кварцевание спальных и игровых помещений	В течение года	Воспитатели Помощники воспитателей
Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	В течение года	медсестра воспитатели
Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	В течение года	Медсестра
Босохождение	Июнь – август	Воспитатели Медсестра
Солнечные ванны	Май-август	Воспитатели Медсестра
Витамиотерапия: аскорбиновая кислота	Октябрь, декабрь, март	Медсестра
Ароматерапия (чеснок, лук)	Октябрь - декабрь, январь – март	Медсестра
Лекарственная терапия: - оксолиновая мазь, - вакцинация от гриппа	Период повышенной заболеваемости октябрь-декабрь	Медсестра
Усиление санэпидрежима	Октябрь - декабрь, январь – март	медсестра Помощники воспитателей

Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания	В течение года	Медсестра
Проведение беседы: - с поварами по санитарно-гигиеническим нормам и правилам на кухне; - с помощниками воспитателей по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи, мытья посуды и уборки групп; - с воспитателями о соблюдении санитарно-гигиенических норм при играх, занятиях, прогулках и сне детей; правила оказания первой медицинской помощи детям при травмах, отравлениях, кровотечениях, обмороке и других неотложных состояниях	2 раза в месяц  2 раза в месяц  1 раз в месяц	Медсестра Заведующий
Консультация для технического персонала: - воздушный режим и его значение для здоровья детей, - воспитание культурно-гигиенических навыков	Октябрь  Ноябрь	медсестра  Заведующий
Совещание при заведующем по заболеваемости.	Январь	Заведующий
Оформление информационных листов ширм на тему: - инфекционные заболевания; - лечение без лекарств; - физическое воспитание малышей	В течение года	Старший воспитатель  Медсестра
Вопросы на родительских собраниях на тему: «Здоровый ребёнок»	Апрель	Воспитатели Медсестра
Беседы с родителями на темы: - как уберечь ребёнка от вирусного заболевания; - повышение защитных функций организма; - как предупредить травматизм у ребёнка; - профилактика энтеробиоза;	В течение года	Медсестра Старший воспитатель

### План физкультурно - спортивной работы Учреждения

Мероприятие	Срок проведения	Ответственные
Спортивное развлечение «Осеннее путешествие»	сентябрь	Воспитатели младшей и средней групп, Музыкальный рук-ль

Спортивно-игровая программа «Осенние приметы»	октябрь	Воспитатели старшей группы Музыкальный рук-ль
Спортивное развлечение ко Дню Матери «А ну-ка мамы»	ноябрь	Воспитатели старшей группы Музыкальный рук-ль
Спортивное развлечение «Безопасное колесо»	декабрь	воспитатели подготовительной группы, музыкальный рук-ль
Спортивное развлечение на воздухе «Зимние забавы»	январь	Старший воспитатель, воспитатели всех групп, Музыкальный рук-ль
Спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья» (совместно с семьями)	февраль	Старший воспитатель, воспитатели подготовительных и старшей группы, муз. руководитель
Малые детские зимние олимпийские игры	февраль	Старший воспитатель, воспитатели подготовительной, старшей и средней групп, музыкальный рук-ль
Спортивное развлечение «Там, на неведомых дорожках»	март	Старший воспитатель, воспитатели средней и младшей групп, муз. руководитель
Участие в районном фестивале детских садов «Малышиада»	апрель	Старший воспитатель, воспитатели старшей и подготовительной групп, муз. рук-ль
Спортивный флешмоб «Я здоровым быть хочу и другого научу!»	май	воспитатели средней, старшей подготовительной групп, музыкальный рук-ль
«Неделя здоровячков», «Неделя спорта» в рамках реализации плана летне-оздоровительной работы	Июнь, июль	Старший воспитатель, воспитатели, муз. руководитель
Спортивный праздник « День Российского флага»	август	Старший воспитатель, воспитатели, муз. руководитель

## Организация питания детей

Организации питания в Учреждении 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 детском саду 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 Учреждение, проверяются на соответствие требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов обязательно удостоверение качества, с указанием срока выработки, сорта или категории, срока реализации, ряда лабораторных данных.

Для эффективной организации питания в детском саду составлена картотека блюд, где указана раскладка, калорийность блюд, содержание белков и углеводов. Использование таких картотек позволяет подсчитать химический состав каждого блюда и при очередном составлении меню, с учетом этих отклонений, вносится необходимая коррекция. Таким образом, достигается необходимое содержание в меню детей полноценных продуктов и соответствии химического состава рациона действующим нормам.

В Учреждении организовано трехразовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи 3,5 - 4ч. Дополнительно организовывается ежедневный второй завтрак с фруктами в ассортименте, витаминизированными напитками или соки.

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.

### **Обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания в учреждении**

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 Учреждении является создание такой обстановки в группах, в которой ребенок чувствует себя защищенным в любой ситуации, не боится обратиться с любым вопросом к воспитателю и другим педагогам, а при необходимости - может обратиться за помощью к любому из сотрудников детского сада. Большое внимание также уделяется тому, чтобы дети были хорошо знакомы с внутренним расположением помещений ДООУ и могли самостоятельно найти нужное ему помещение (музыкально-спортивный зал, кабинет учителя-логопеда, кабинет педагога-психолога 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.

Вопросами профилактики со стороны психического здоровья детей в Учреждении, передачей педагогам и родителям знаний о психологических особенностях детей, занимается педагог-психолог. Под его руководством осуществляется непрерывный процесс формирования психологической компетенции ребенка, родителя, педагога, содействия созданию ситуации развития ребенка, соответствующей его индивидуальности и обеспечивающей психологические условия для охраны жизни и здоровья детей.

Для решения задач по обеспечению психологической безопасности детей во время пребывания детей в Учреждении разработана система мероприятий в рамках занятий и в режимных моментах.

### **Третий блок. Организация работы с родителями**

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.

Проведение *анкетирования* является одной из форм работы с родителями. Оно помогает лучше узнать особенности и потребности детей, запросы родителей. Собрать мнения и пожелания о своей работе. В качестве взаимодействия 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.

Содержание *беседы* лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию.

Формы проведения *консультаций* различны: сообщение специалиста с последующим обсуждением; обсуждение статьи, заранее прочитанной всеми приглашенными на консультацию; практическое занятие.

Следует серьезно относиться к такой форме работы, как *наглядная пропаганда*, правильно осознавать ее роль в педагогическом просвещении родителей, тщательно продумывая содержание, художественное оформление папок, стремясь к единству текстового и иллюстративного материалов.

Большое значение следует придавать оформлению общих *тематических стендов и выставок*. 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.

Также помещаются рекомендации по различным вопросам. Тематика материалов стенда зависит от возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений и подвижных игр, испытывают трудности из-за недостатка опыта. В целях практической помощи родителям в организации физического воспитания и оздоровления детей, создания общей атмосферы доверия и оказания индивидуального сопровождения в Учреждении проводятся дни открытых дверей, мастер-классы, практические семинары, совместные досуги и развлечения. Специалисты знакомят родителей с педагогическими и практическими знаниями (упражнения и подвижные игры, способствующие развитию у ребенка двигательных навыков и моторики), а также помогут освоить методы обучения этим упражнениям, чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретенные навыки.

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.

В начале учебного года организуется общее родительское собрание на тему "Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду". Позднее проводятся групповые собрания на эту же тему для того, чтобы обсудить состояние и физические возможности каждого ребёнка. На этих собраниях медицинская сестра рассказывает о физическом развитии детей, об их здоровье, а воспитатель - об уровне подготовленности детей; затем вдвоём дают полезные рекомендации для каждого ребёнка.

Для реализации актуального направления деятельности Учреждения в вопросах просвещения родителей, повышения их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников запланированы следующие мероприятия:



- Анкетирование (анализ информированности родителей о содержании физкультурно - оздоровительной работы в Учреждении; определение места физической культуры и спорта в семьях дошкольников; выявление проблем, возникающих у родителей в процессе организации физического воспитания в домашних условиях и т.д.). Полученная из анкет информация позволяет не только конкретизировать содержание работы с семьей, но и определить тематику и направленность собраний, консультаций и других фронтальных и индивидуальных форм общения с родителями. Кроме того, анкетирование помогает наметить дифференцированный подход к разным категориям семей. Родители, имеющие положительный опыт воспитания детей, могут стать настоящими помощниками в работе по физическому воспитанию дошкольников.

- Информирование о результатах наблюдений за детьми в разных формах организации физического воспитания в детском саду (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на прогулке, гимнастика после сна, индивидуальная работа и т.д.) с целью своевременного выявления каких – либо проблем (гиперактивность ребёнка, отказ от роли ведущего в игре, сложности в выполнении какого – либо движения, упражнения и т.д.) и путей их совместного с родителями устранения.

- Беседы с детьми и родителями (выяснение отношения к различным видам физических упражнений; предпочтений и ожиданий родителей и детей в области физической культуры; ознакомление с планом работы по физическому воспитанию на ближайший период – неделю, месяц, квартал). Беседы проводятся как индивидуальные, так и групповые. И в том и в другом случае четко определяется цель: что необходимо выяснить, чем педагог может помочь. Содержание беседы лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию. Педагог должен уметь не только говорить, но и слушать родителей, выражать свою заинтересованность, доброжелательность.

- Оформление стендов («Здоровый малыш», «Физкульт-ура!», «Наши дети» и т.д.).

- Выпуск стенгазет («Вместе дружная семья», «Наши достижения», «На прогулку всей семьёй» и т.д.).

- Папки-передвижки – они помогают при индивидуальном подходе в работе с семьей («Закаливание организма ребёнка», «Вредные привычки». «Детские инфекции», «ЗОЖ в семье и т.п.).

- Рекомендации родителям по различным аспектам физического воспитания («Упражнения дыхательной гимнастики», «Красивая осанка», «Плоскостопие у ребенка», «Чтобы зимою не болеть» и т.д.).

- Фоторепортажи о совместной физкультурно-спортивной деятельности (праздники, досуги, развлечения походы, дни здоровья и т.д.).

- Видеоролики, видеофильмы («Спортивная семья», «На лыжах всей семьей», «Загораем, купаемся, все вместе закаляемся»).

- Консультации для родителей. («Поиграйте со мной» - игры и упражнения на свежем воздухе для детей разных возрастных групп, «Профилактика острых респираторных заболеваний в домашних условиях», «Играем пальчиками – развиваем

речь» и т.д.). Консультации проводятся как индивидуально, так и для подгрупп родителей. На групповые консультации можно приглашать родителей разных групп, имеющих одинаковые проблемы или наоборот, успехи в воспитании. Целями консультаций являются усвоение родителями определенных знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов. Формы проведения консультаций различны: сообщение специалиста с последующим обсуждением; обсуждение статьи, заранее прочитанной всеми приглашенными на консультацию; практическое занятие.

- Семинары («Особенности занятий физкультурой с детьми», «Возрастные особенности дошкольников», «Сензитивные периоды развития физических качеств»

- Круглые столы («Что может ваш ребенок», «Папа, мама и я – спортивная семья»). Встречи за «круглым столом» расширяют воспитательный кругозор не только родителей, но и самих педагогов. Темы встречи могут быть различными. В этой форме работы примечательно то, что практически ни один родитель не остается в стороне, почти каждый принимает активное участие, делаясь интересными наблюдениями, высказывая дельные советы.

- Беседы («Разные формы проведения физкультурных занятий», «Прыгать через скакалку – это просто! и т.д.).

- Дискуссии («Нужно ли заниматься с детьми физкультурой в домашних условиях», «Пример родителей в занятиях физкультурой – это важно!»).

- Библиотека – это специальная подборка стихов, рассказов и сказок, загадок о спорте и физкультуре для чтения вместе с детьми.

- Индивидуальная работа с родителями по инициативе педагогов (индивидуальное консультирование родителей; рекомендация, показ педагогом различных комплексов упражнений для занятий дома в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка и т.д.).

- Индивидуальная работа специалиста с родителями по их инициативе по мере необходимости (получение индивидуальных рекомендаций по различным вопросам физического воспитания, интересующим конкретного родителя по какому-либо вопросу в сфере физического воспитания ребенка, например: «Справляется ли мой ребёнок с требованиями программы в детском саду?», «С чего начинать закаливание?», «Как правильно организовать дома спортивный уголок?» и т.д.).

- Совместные с родителями физкультурные занятия разного типа (тематические, сюжетные, танцевально-ритмические и др.) с использованием различного инвентаря: мячей, скакалок, обручей, гимнастических скамеек, фитболов и др. Практикумов по проведению различных видов утренних гимнастик: сюжетных, оздоровительной направленности, с музыкальным сопровождением и др. («Путешествие в лес», «На зарядку становись!» и т.д.).

- Ознакомление родителей с разнообразными физкультминутками («Дождь по крышам застучал», «Веселый буратино» и др.).

- Обучение родителей проведению подвижных игр малой, средней, большой подвижности, с разным количеством детей, дома и на свежем воздухе («Ровным кругом», «Ловишка», «Пожарные на учении» и т.п.).

- Показа отдельных элементов спортивных упражнений и спортивных игр (упражнения с мячами для игры в баскетбол, подводящие упражнения с ракеткой и воланом в бадминтоне, ознакомление с построением различных фигур и с правилами их выбивания битой при игре в городки и т.д.).

- Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах по календарному плану педагога («Папа, мама и я - спортивная семья», «А ну-ка, мамочки!» и т.д.).
- Совместные дни здоровья.
- Туризм (пешие походы в ближайший парк, походы с целью ознакомления с районом проживания, знакомство с историческими памятниками и т.д.).

В рамках формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью, представлений о здоровье и здоровом образе жизни, осуществляется валеологическое воспитание в 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 РППС 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 ведения 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.

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.

#### **Четвертый блок. Взаимодействие с социальными партнерами**

С целью увеличения охвата воспитанников Учреждения дополнительными образовательными услугами спортивной направленности необходимо:

	Мероприятие	Срок	ответственные
1	Заключение договора о сетевом взаимодействии между МБОУ ДО «Починковский детско-юношеский центр» и МБ ДОУ Починковский детский сад № 2	Сентябрь 2024, далее ежегодно	Директор МБОУ ДО «Починковскиц ДЮЦ», заведующий Учреждения
2	Участие воспитанников в муниципальных, региональных соревнованиях, фестивалях	В течение всего периода	заведующий старший воспитатель,

#### **Пятый блок.**

#### **Управление и контроль за реализацией Программы, оснащение материально - технической базы**

По каждому из ключевых направлений Программы назначаются ответственные. Функцию общей координации реализации Программы выполняет заведующий Учреждения и старший воспитатель.

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 согласно циклограмме:

№ 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	Ежегодно	старший воспитатель

	качества образования по сохранению здоровья воспитанников.		медсестра, педагог
5.	Составление перспективного плана по физическому воспитанию детей.	Ежегодно Сентябрь	воспитатели
6.	Разработка и корректировка схем закаливания детей	Ежегодно	Старший воспитатель, воспитатели, медсестра,
7.	Анализ выполнения комплексной целевой оздоровительной программы.	Ежегодно, в мае	Старший воспитатель, воспитатели
8.	Анализ организации питания.	Ежегодно	заведующий, медсестра
9.	Корректировка мониторинга состояния здоровья воспитанников.	Ежегодно	старший воспитатель, медсестра,
10.	Анализ заболеваемости воспитанников.	Ежегодно	заведующий, медсестра

### Создание материально-технических условий

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Приобретение необходимого оборудования для занятий на открытом воздухе	по мере возможности	заведующий, завхоз
	спортивного оборудования и инвентаря для занятий в физкультурном зале		заведующий, завхоз
2	оборудования для групп в соответствии с ФГОС ДО, ФОП ДО, ФАОП ДО.		заведующий, завхоз
	релаксационного оборудования для уголка педагога-психолога		заведующий
	медицинского оборудования		заведующий, медсестра
3.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении		заведующий, завхоз

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Созданная в МБДОУ Починковском детском саду № 2 система работы по реализации комплексной программы по сохранению и укреплению здоровья детей «Здоровый дошколенок» позволит педагогическому коллективу качественно достичь поставленной цели в сохранении и укреплении физического и психического здоровья

детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении условий пребывания ребенка в Учреждении.

Подготовка инструктивно-методических материалов по организации здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать детский сад как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность ОД, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в работе.

В результате внедрения и реализации Программы ожидается, что воспитанники Учреждения будут повышать уровень развития физических качеств. Результаты мониторинговых процедур по отслеживанию показателей здоровья воспитанников (заболеваемость; посещаемость; индекс здоровья воспитанников; группы здоровья воспитанников; уровень физической подготовленности воспитанников) будут улучшаться.

А самое главное - выпускник детского сада будет жизнерадостным, активным, любознательным, устойчивым к неблагоприятным внешне-средовым факторам, выносливым и сильным, с высоким уровнем физического и умственного развития.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СанПиН 2.4.3648-20, Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28).

2. Лайзане С.Я. физическая культура для малышей - М.: Просвещение, 1987. -160с.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика - Синтез, 2015. - 128с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: младшая группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2014 -80с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: средняя группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2014 -112с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: старшая группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2014 -128с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа детского сада - М.: Мозаика - Синтез, 2011 -112с.
8. Подвижные - тематические игры для дошкольников /Сост.Т.В. Лисина, Т.В. Морозова. - М.: Сфера, 2014. - 128с.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. развивающая педагогика оздоровления
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: издательство ГНОМ и Д. 2005-104с.
11. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007 – 96с.
12. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009 – 144с.
13. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в ДОУ. Ростов н/Д: Феникс, 2011 – 215с.
14. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: издательство ГНОМ и Д. 2005-104с.