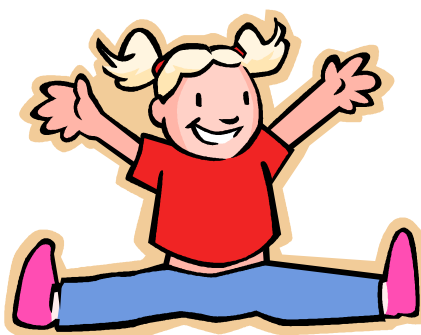


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 104 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

Принято  
Решением  
Педагогического совета № 1  
от 08.09.2022г.

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_/Сабинская О. А./  
Приказ №143-ОД от 08.09.2022г

# Программа оздоровления детей в условиях ДОО «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»



## СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка .....	3
I РАЗДЕЛ .....	4
Цели программы .....	5
Задачи программы .....	5
Ожидаемые результаты .....	6
Объекты программы .....	6
Законодательно-нормативное обеспечение программы .....	6
II раздел .....	6
Реализация основных направлений .....	6
Профилактические: .....	6
Формы и методы оздоровления детей .....	7
План спортивно-массовых мероприятий с детьми и родителями .....	8
Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми .....	8
Организационные: .....	11
Техническое обеспечение .....	12
Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение .....	13
работа администрации и педагогов .....	14
Методическая работа с кадрами .....	15
Содержание оздоровительного процесса ДОУ .....	16
Работа с родителями .....	17
Модель выпускника «Здоровый дошкольник» .....	21
Диагностика в ДОУ .....	23
Средние показатели физической подготовленности детей четырех лет .....	24
Средние показатели физической подготовленности детей пяти-семи лет (основные) .....	25
Литература: .....	26

## Пояснительная записка

Программа разработана в силу актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Программа способна изменить лицо образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Разработчики программы – рабочая группа педагогов МАДОУ «Детский сад №104».

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических недугов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Быть здоровым стало модно и престижно. Газеты пестрят заголовками статей о новых методах лечения самых разных болезней. На каждом канале есть своя передача, посвященная только вопросам здоровья и здорового образа жизни. Казалось бы, детям, молодежи рано думать о здоровье. Между тем, во-первых, врачи с тревогой отмечают, как молодеют с каждым годом болезни. А во-вторых, юность, увы, дается нам не навсегда. Несерьезное отношение к своему здоровью у сегодняшнего школьника может в будущем помешать ему занять то место в жизни, о котором он мечтает. Современный человек, строя свой день, свою жизнь, свое здоровье, обязан идти в ногу со временем. Ему необходимо знать о новых разработках медиков и ученых, которые помогут ему сохранить здоровье.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

### **Программа основана на принципах:**

*Принцип научности* – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

*Принцип активности и сознательности* – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

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

*Принцип адресованности и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

*Принцип результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **I РАЗДЕЛ.**

### **Цели программы.**

*Цель:* Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Задачи программы.**

*Задачи:*

1. Создать оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей.
2. Усилить воспитательные функции образования по приобщению детей к нравственным ценностям, формированию здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений.
3. Внедрять в учебно-воспитательный процесс совершенные оздоровительные здоровьесберегающие программы, технологии, методики, приобщающие детей к нравственно - экологическим ценностям и формированию здорового образа жизни.
4. Совершенствовать формы и методы рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.
5. Обеспечить тесное взаимодействие родителей, педагогического и медицинского персонала для решения лечебных, профилактических, коррекционных и физкультурно-оздоровительных задач укрепления и сохранения здоровья детей, приобщения их к нравственным ценностям.
6. Разнообразить формы работы ДОУ.
7. Способствовать качественной подготовке, повышению уровня профессиональной компетентности медицинских и педагогических работников, в использовании здоровьесберегающих технологий.

### **Ожидаемые результаты.**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости детей на 1-3%.

5. Повышение профессиональных знаний педагогов.
6. Ежегодное расширение и углубление межведомственных связей по вопросам здорового развития детей, их физического и нравственного совершенствования.
7. Формирование позитивного отношения и повышение активности родителей в работе по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, приобщения их к здоровому образу жизни, нравственным ценностям.
8. Регулярное повышение уровня квалификации и профессиональной компетентности педагогических и медицинских кадров через качественно новые формы методической работы в ДООУ, обучение на различных проблемных курсах и семинарах.
9. Распространение передового педагогического опыта специалистов учреждения по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.
10. Модель выпускника «Здоровый дошкольник» (Приложение 1).
11. Диагностика в ДООУ (Приложение 2, 3, 4).

### **Объекты программы.**

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

### **Законодательно-нормативное обеспечение программы.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Федеральный закон от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Приказ Минобрнауки России №655 от 23 ноября 2009 года «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения“
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 „Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.
7. Приказ Министерства просвещения России от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».

8. Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
9. Устав образовательного учреждения

## **II РАЗДЕЛ.**

### **Реализация основных направлений**

#### ***Профилактические:***

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий.
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики.
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

#### **Формы и методы оздоровления детей.**

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
<b>1</b>	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- щадящий режим (адапт. период)</li> <li>- гибкий режим</li> </ul>	все группы -//- -//-
<b>2</b>	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- физкультурно-оздоровительные занятия</li> <li>- подвижные и динамичные игры</li> <li>- профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- занятия в спортивных секциях</li> <li>- оздоровительный бег</li> <li>- пешие прогулки (турпоход)</li> </ul>	все группы -//- -//- мл.- подг. ср., ст. подг. -//- -//- -//-
<b>3</b>	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание</li> <li>- мытье рук</li> <li>- игры с водой</li> <li>- обеспечение чистоты среды</li> <li>- посещение бассейна (Центр. городской)</li> </ul>	все группы -//- -//- -//- -//- ст., подг.
<b>4</b>	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники</li> <li>- прогулки</li> </ul>	все группы -//-

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные соревнования</li> <li>- игры-забавы</li> <li>- дни здоровья</li> <li>- каникулы, походы</li> </ul>	<p style="text-align: center;">-//- -//-</p>
5	Музотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музсопровождение режимных моментов</li> <li>- музоформление фона занятий</li> <li>- музтеатральная деятельность</li> <li>- хоровое пение (в том числе звуковое)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">все группы  -//- -//- -//-</p>
7	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> <li>- игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний</li> <li>- коррекция поведения</li> </ul>	<p style="text-align: center;">ранний возраст  ср, ст, подг.  ст., подг. -//-</p>

### План спортивно-массовых мероприятий с детьми и родителями

Месяц	Вид мероприятия	Название мероприятия
Сентябрь	Музыкально-спортивный праздник	День знаний
Октябрь	Туристический поход День здоровья	«Осенние сказки в лесу» «Поиски клада»
Ноябрь	Спортивно-конкурсная программа	«Веселый мяч»
Декабрь	Новогодние весёлые старты	«Здравствуй зимушка-зима!».
Январь	Физкультурное развлечение. совместно с родителями.	«Страна - Спортландия»
Февраль	Спортивный праздник Развлечение совместно с родителями.	«Богатырские игрища» «Славный праздник наших пап»
Март	Физкультурное развлечение.	«Проводы зимы»
Апрель	Спортивный шуточный праздник Спортивный праздник	Ко Дню смеха «День здоровья»
Май	Развлечение с играми, эстафетами	«Лету спортивному – УРА!»
Июнь, Июль, Август	Туристические походы  Физкультурные развлечения по плану летней оздоровительной работы.	«По лесным тропинкам»  «Летний физкультурный день»

## Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

№ п/п	Направления и мероприятия	Группа	График проведения	Продолжительность, мин
1	2	3	4	5
<b>1. Организация двигательного режима в ДОУ</b>				
1.1	Утренняя гимнастика	Все	8:00-8:30	7-10
1.2	Занятия по физической культуре	Все	По сетке занятий два раза в неделю	15-30
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Все	По необходимости	3 - 5
1.4	Физкультминутка	Все	Во время занятий	3-5
1.5	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Все	Во время прогулок	Не менее 3 ч
1.6	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	Все	В свободное от занятий время	30-40
1.7	Физкультурный досуг	Все	Один раз в месяц	40-60
1.8	Соревнования, эстафеты	Подготовительная группа	По плану	40-60
1.9	Спортивные праздники	Все, кроме 1-й младшей группы	Три раза в год	60
1.10	Походы, экскурсии в лес, парк и т. д.	Старшая и подготовительная группы	1 раз в месяц	60-120
1.11	Хореография	Старшая и подготовительная группы	Два раза в неделю	35-40
1.12	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: - Неделя здоровья - "Папа, мама, я — спортивная семья" - "Веселые старты" - Участие родителей в массовых мероприятиях вне ДОУ (семейные эстафеты) -	Все	По желанию родителей и педагогов Ежемесячно Ежеквартально  На прогулке	45-60
1.13	Индивидуальная работа по развитию движений	Все	Ежедневно	12-15



1.14	Посещение спортивного зала: подвижные игры, занятия на тренажерах	Все	По графику работы зала	10-15
<b>2. Оздоровительная работа с детьми</b>				
2.1	Закаливающие мероприятия: - прием детей на улице  - проветривание помещений - воздушные ванны - гимнастика после сна - бассейн (массаж пальцев),  - обширное умывание - сон без маек - ходьба по дорожкам здоровья - промывание носоглотки	Все  Все 1-я и 2-я мл. гр. Все Старшие и подг  II мл. и ср. гр. То же Ст. и подг. гр. Все	В завис. от погоды  По графику После сна После сна По сетке  После сна После сна После сна Летом	35  В соотв. с СанПиН 5,10,15 7-15 30  5 — 10 1,5ч 7-10 По плану
2.2	Профилактические мероприятия: - самомассаж ушных раковин - самомассаж стоп - полоскание рта и горла (простое и контрастное) - фитотерапия - сухие бассейны	То же То же Ст. и подг. гр.  Все Все	На физ. зан. То же После приема пищи 2 р. в неделю Постоянно	По плану По плану По плану  По плану По плану
2.3	Просветительская работа: - Островок безопасности, ПДД - Уголки здоровья - Выставки детских рисунков и семейных работ, посвященных формированию здорового образа жизни	Все Все  Все	Материал используется на месте или берется в группу для изучения в повседневной жизни. По желанию детей, родителей, педагогов	По желанию детей
<b>3. Коррекционная работа</b>				
3.3	Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия	Все	На физ. занятиях	3 — 5
3.4	упражнения на формирование правильной осанки	Все	На физ-х занятиях	3 — 5
3.5	Плавание	4 группы	По граф. раб. бассейна	30
<b>4. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни</b>				
4.1	Формирование навыков личной гигиены: - наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей; - обучение (объяснение, напоминание, поощрение и т. д.);	Все	В соответствии и с реж. питания, с учетом необходимости	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий;</li> <li>- беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены;</li> <li>- демонстрация информативного и дидактического материала на тему "Я и мое здоровье"</li> </ul>			
4.2	Формирование навыков культуры питания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сервировка стола;</li> <li>- эстетика подачи блюд;</li> <li>- этикет приема пищи и т. д.</li> </ul>	Все	В соотв. с режимом питания, с уч. необходимости	-

**Организационные:**

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3. Составление индивидуальных планов оздоровления.
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

**Система закаливающих мероприятий**

Закаливание предполагает систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления организма.

Содержание	Возрастные группы			
	2 мл. группа	Ср. группа	Ст. группа	Подг. гр.
Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей.			
1. Воздух:	(температурное воздействие на организм)			

	От +21 до +19	От +20 до +18	От +20 до +18	От +20 до +18
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время проводится кратковременно (5-10мин.) Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 градуса			
Утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной			
Перед возвращением детей с дневной прогулки	+21	+20	+20	+20
Прием детей на улице	-15	-15	-18	-18
Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону. В холодное время проводится в зале.			
Физкультурные занятия	+18	+18	+18	+18
	3 занятия в зале	2 занятия в зале		
	-15	-18	-19	-20
				Одно занятие на воздухе
Прогулка	-18	-20	-22	-22
Хождение босиком	Ежедневно. Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья. В теплое время года при температуре от +20 до +22. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур			
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении			
	+18	+18	+18	+18
Сон без маек при открытых фрамугах	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха. Температура в спальне не ниже 14 градусов			
Физ.упражнения	Ежедневно			
Гимнастика после дневного сна	Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, сухая и мокрая дорожка, массажные коврики). В помещении температура на 4-5 градуса ниже нормы.			
<b>2.Вода:</b>	(температурные и механические раздражающие воздействия на кожу,			

	органы обоняния)	
Полоскание рта	Полоскание рта отварами трав (кипяченой водой). Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-ой младшей группы. Чередование процедур (2 недели – отвар трав, 2 недели – кипяченая вода)	
Обширное умывание.	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры.	Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой.
<b>3.Солнце</b>	(общее температурное воздействие на организм)	
Прогулка	Ежедневно	
Солнечные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей ( в тени).	
При закаливании учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.		

## **Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение**

### ***Техническое и кадровое обеспечение.***

<b>1</b>	Открытие клуба здоровья для педагогов	<i>Воспитатели</i>
<b>2</b>	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	<i>Зам.директора по АХЧ</i>

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

<b>1</b>	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева; - лечебные игры Галанова.	<i>Старший воспитатель</i>
<b>2</b>	Введение специальных занятий - занятия по хореографии - доп. кружок «Здоровейка» (профилактика нарушений осанки и плоскостопия)	<i>Специалисты</i>
<b>3</b>	Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	<i>Старший воспитатель</i>
<b>4</b>	Деятельность педагога-психолога - психолого-педагогическое сопровождения воспитательно-образовательного процесса - коррекционные занятия с детьми - консультирование педагогов и родителей	<i>педагог-психолог</i>
<b>5</b>	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, журналов, проведение цикла лекций, консультативного пункта)	<i>Воспитатели</i>
<b>6</b>	Налаживание тесного контакта с медико-психологическими и социальными службами города.	<i>Старший воспитатель</i>
<b>6</b>	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	<i>Директор, старший воспитатель</i>

**Работа администрации и педагогов ДОУ.**

**Цель:** координировать усилия коллегиальных органов в достижении результатов по реализации утвержденной оздоровительной программы.

**Ответственные:** администрация и педагоги ДОУ.

<b>Вид коллегиального органа</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>
1. Педагогический совет	<b>1.</b> Организация оптимальной модели двигательного режима ДОУ. <b>2.</b> Обучение и воспитание детей в условиях сенсорно-развивающей среды. <b>3.</b> Коррекционно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста	январь сентябрь октябрь

	<b>4.</b> Результативность реализации программы по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.	апрель
2. Медико-педагогические совещания	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Обсуждение планов по оздоровительной работе.</li> <li><b>2.</b> Анализ выполнения комплексно-целевой программы.</li> <li><b>3.</b> Организация коррекционной работы в группах раннего возраста.</li> <li><b>4.</b> Анализ эффективности проведения закаляющих мероприятий.</li> <li><b>5.</b> Анализ мониторинга результативности используемых оздоровительных программ.</li> <li><b>6.</b> Анализ организации питания в ДОУ.</li> <li><b>7.</b> Анализ коррекционной работы межведомственными связями по формированию у детей ЗОЖ.</li> <li><b>8.</b> Утверждение планов и анализ результативности проведения совместных мероприятий ДОУ с родителями.</li> <li><b>9.</b> Персональный отчет педагогов, специалистов и медицинских работников о положительных результатах внедрения нетрадиционных подходов в оздоровлении детей.</li> <li><b>10.</b> Анализ проведения летних оздоровительных мероприятий.</li> <li><b>11.</b> Обсуждение, утверждение, анализ проведения смотров-конкурсов по физкультурно-оздоровительной работе.</li> <li><b>12.</b> Анализ работы с детьми ЧБД и с детьми группы риска.</li> <li><b>13.</b> Адаптация детей в группах раннего возраста.</li> <li><b>14.</b> Результаты коррекционной работы с детьми логопедической группы (подг. гр.)</li> </ol>	<p>Ежегодно</p> <p>1 раз в кв.</p> <p>1-й год</p> <p>1 р. в полг.</p> <p>Ежегодно</p> <p>1 раз в кв</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p>
3.Административные совещания	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Утверждение локальных актов по организации оздоровительной работы.</li> <li><b>2.</b> Анализ результативности работы специалистов по оздоровительной работе.</li> <li><b>3.</b> Анализ заболеваемости детей.</li> <li><b>4.</b> Анализ организации питания детей.</li> <li><b>5.</b> Анализ организации летней оздоровительной работы.</li> </ol>	<p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>1 раз в кв.</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p>
4.Производственные совещания	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Утверждение документов нормативно-правовой базы, локальных актов по оздоровительной работе в ДОУ.</li> <li><b>2.</b> Анализ заболеваемости детей в ДОУ.</li> <li><b>3.</b> Анализ организации питания в ДОУ.</li> <li><b>4.</b> Анализ физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ.</li> </ol>	<p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p> <p>1 раз в кв.</p> <p>Ежегодно</p>
5.Родительский комитет.	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Ознакомление с локальными актами по оздоровительной работе.</li> <li><b>2.</b> Анализ результативности оздоровительной работы.</li> </ol>	<p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p>

## Методическая работа с кадрами.

**Цель:** координация деятельности всех участников педагогического процесса в соответствии с поставленными задачами, совершенствование профессионального мастерства всех участников педагогического процесса по приобщению детей к здоровому образу жизни, профилактике асоциальных явлений.

№	Мероприятия	Срок	Ответственные
1	Семинары: 1. «Развивающая педагогика оздоровления». 2. «Формирование навыков эффективной социальной адаптации у дошкольников». 3. «Экология и здоровье» 4. «Моделирование проведения Дня здоровья в ДОУ». 5. «Новые подходы и направления в оздоровительной работе ДОУ»	октябрь январь апрель сентябрь ноябрь	Старший воспитатель , педагог психолог Старший воспитатель
2	Семинары-практикумы: 1. «Профилактика нарушений осанки» 2. «Лечебная педагогика. Новые подходы к оздоровлению». 3. «Модель здорового выпускника ДОУ»	сентябрь декабрь февраль	Старший воспитатель
3	Консультации: 1. «Использование игр, заданий, упражнений для профилактики асоциальных явлений» 2. Формирование у детей привычки к ЗОЖ	сентябрь, март	Старший воспитатель
4	Работа творческой группы по разработке плана и конспектов занятий цикла «Помоги себе сам»	октябрь	воспитатели
5	Открытые просмотры: 1. Уроки здоровья. 2. Фестиваль развивающих занятий по ОБЖ, профилактике асоциальных явлений, физкультурно-оздоровительные мероприятия. 3. Дни открытых дверей для родителей по вопросам оздоровительной работы. 4. Творческие отчеты по обобщению опыта работы педагогов. 5. Открытые просмотры фрагментов оздоровительной работы в режиме дня.	ноябрь февраль-апрель апрель апрель март	Старший воспитатель
6	Курсовая переподготовка на проблемных семинарах по вопросам здоровьесберегающих технологий.	по графику	Старший воспитатель
7	Конкурсы: 1. На самую здоровую группу 2. «Лучший проект по оздоровительной работе»	октябрь март	Старший воспитатель

## Содержание оздоровительного процесса ДОУ

Программы, технологии	Использующиеся в ДОУ элементы данных программных технологий
«Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского	Система эффективного закаливания, ежедневные физкультурные занятия, преобладание циклических упражнений, организация ДА, доведение плотности занятий до 80%, психогигиена и психопрофилактика
«Здравствуй» М.Л. Лазарева	«Уроки здоровья», дыхательная гимнастика, логоритмика
Технология обучения в условиях активной сенсорно-развивающей среды	Отдельные технологии, оборудование, гимнастика для глаз, логоритмика

### Работа с родителями.

Сроки	Мероприятия	Ответственные
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетирование родителей.</li> <li>2. Оформление «Уголка здоровья»</li> <li>3. Консультация для родителей «Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка».</li> <li>4. День здоровья «В гостях у осени»</li> </ol>	Воспитатель Инструктор по ФИЗО Воспитатели, старшая медсестра.  Инструктор по ФИЗО
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее родительское собрание «Основные направления воспитательно-образовательной и оздоровительной работы с детьми на 2011/12 уч год».</li> <li>2. Консультации в «Уголке здоровья»                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Кариеса можно избежать»,</li> <li>- «Точечный массаж при ОРЗ».</li> </ul> </li> <li>3. Выставка овощных блюд, включающих чеснок, лук</li> </ol>	Директор ДОУ, старшая медсестра  Педиатр.  Воспитатель, повар
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация для родителей «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей».</li> <li>2. День открытых дверей «Роль оздоровительных упражнений для развития равновесия, гибкости суставов (сюжетно-игровые занятия с элементами акробатики)</li> </ol>	воспитатели  Инструктор по физической культуре



Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее родительское собрание «Роль семьи в оздоровлении детей».</li> <li>2. Выступление родителей на тему физического оборудования в домашних условиях.</li> <li>3. Показ фрагментов физкультурных занятий с использованием нетрадиционного оборудования</li> </ol>	<p>Директор ДОУ</p> <p>Родители</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформление фотостенда «Культура здоровья».</li> <li>2. Консультации в «Уголке здоровья». <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Зимние игры и развлечения детей»;</li> <li>- «Как уберечь детей от простуды».</li> </ul> </li> <li>3. День здоровья «Зима спортивная»</li> </ol>	<p>Старший воспитатель</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкально-физкультурное развлечение с родителями, посвященное Дню защитника Отечества «Богатырские игрища»</li> <li>2. Консультация в «Уголке здоровья» «Основы правильного питания».</li> <li>3. Выходы с родителями и детьми подготовительных групп на лыжню в выходные дни</li> </ol>	<p>Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.</p> <p>Старший воспитатель</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкально-спортивное развлечение «Проводы зимы».</li> <li>2. Дегустация витаминного чая (из брусники, шиповника, боярышника и др.).</li> <li>3. Консультация в «Уголке здоровья» «Роль витаминов в детском питании»</li> </ol>	<p>Музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО Воспитатели.</p> <p>воспитатели</p>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «День здоровья» Музыкально-спортивный праздник с родителями</li> <li>2. Консультация в «Уголке здоровья «Как уберечь ребенка от травм»</li> </ol>	<p>Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель воспитатели</p>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее родительское собрание «Здоровый ребенок умный ребенок»</li> <li>2. Диагностика состояния здоровья выпускников детского сада</li> <li>3. «Организация летнего отдыха детей в МАДОУ».</li> <li>4. Консультация в «Уголке здоровья» «Контрастное воздушное и водное закаливание»</li> </ol>	<p>Директор МАДОУ.</p> <p>Воспитатели</p>

Июнь-август	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мини-походы детей вместе с родителями в лес.</li> <li>2. Консультации в «Уголке здоровья «Собирайте лекарственные травы»; «Изготовление ароматических подушек».</li> <li>3. Физкультурный праздник «Здравствуй, лето!»</li> <li>4. Спортивная игра «Джунгли зовут!».</li> <li>5. Игра-путешествие «В гостях у доктора Айболита»</li> </ol>	Воспитатели
-------------	--	-------------

Приложение 1.

## **Модель выпускника «Здоровый дошкольник»**

### **1. Здоровье и физическое развитие**

1.1. Физическое развитие соответствует возрастной норме.

1.2. Физически подготовлен к обучению в школе:

- Хорошо ориентируется в пространстве, координирует движения;
- Обладает свободными непринужденными движениями;
- Подвижен, ловок;
- Развита мелкая моторика рук (уверенно владеет карандашом, ножницами, способен к сложной двигательной активности в различных видах продуктивной деятельности);
- Проявляет эмоциональные состояния в движении;
- Имеет выразительную живую мимику.

- 1.3. Сформирована потребность к здоровому образу жизни:
- Имеет элементарные представления о пользе занятий физической культурой и спортом;
  - Сформированы основные гигиенические навыки;
  - Имеет представление о простейших способах закаливания;
  - Знает основы безопасного поведения на улице, в общественных местах, в критических жизненных ситуациях.

## **2. Социально-личностное развитие.**

- 2.1. Владеет приемами и навыками эффективного межличностного общения:
- Легко вступает в контакт со взрослыми;
  - Избирательно и устойчиво взаимодействует с детьми;
  - Умеет попросить о помощи и оказать ее.
- 2.2. Принимает и соблюдает социальные и этические нормы:
- Регулирует свое поведение усвоенными нормами и правилами;
  - Сдерживает агрессивные реакции;
  - Чувствует настроение окружающих, может оказать поддержку;
  - Умеет пользоваться формами речевого этикета;
  - Способен управлять своим поведением и способами общения;
  - Способен давать адекватную оценку своему поведению, деятельности.

## **3. Развитие речи и коммуникативных умений.**

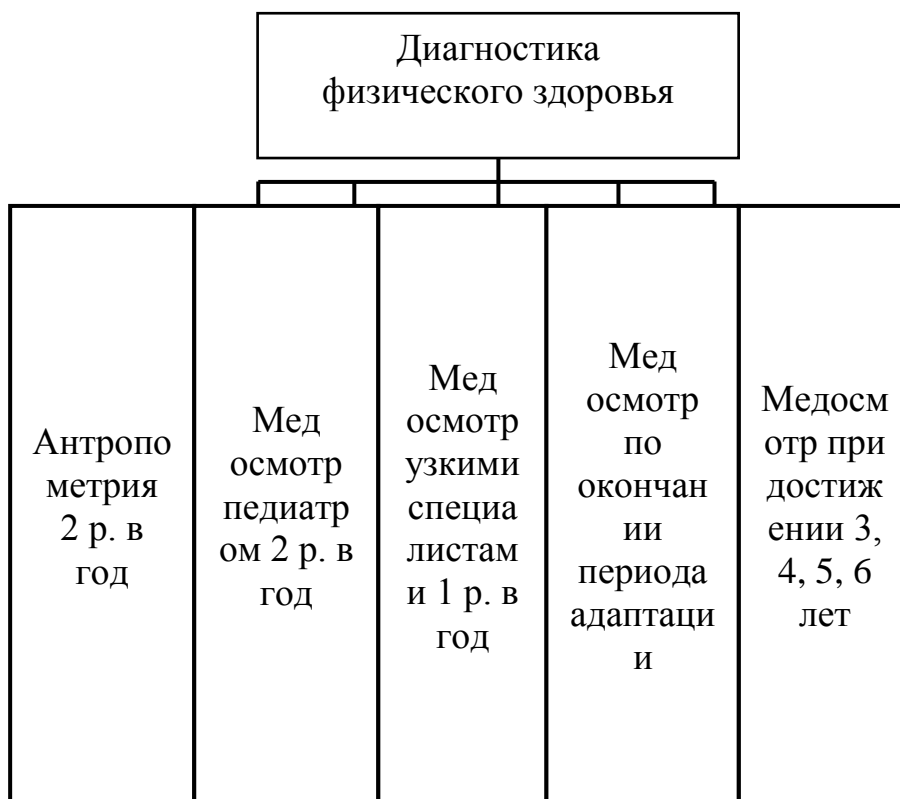
- 3.1. Активен в общении, умеет слушать и понимать речи, строит общение с учетом ситуации.
- 3.2. Правильно произносит все звуки родного языка, умеет выделять звуки в слове.
- 3.3. Ясно и последовательно выражает свои мысли, умеет понимать смысл текста и передавать его содержание.
- 3.4. Устная речь содержательна, эмоциональна, выразительна.

### **Познавательное развитие.**

- 3.5. Кругозор выпускника:
- Сформированы развернутые и конкретные представления об окружающей действительности;
  - Имеет представления о живой и неживой природе;
  - Имеет элементарные представления о своем городе, стране, мире.
- 3.6. Познавательные способности:
- Способен к длительному наблюдению;
  - Находит максимальное число признаков у любого объекта; классифицирует предметы по одному (или нескольким признакам);
  - Устанавливает доступные причинно-следственные связи и зависимости в объектах и явлениях окружающего мира;
  - Все мыслительные операции сопровождаются полным словесным отчетом.
- 3.7. Сформированы элементы учебной деятельности.

## Диагностика в ДООУ.

Диагностика в ДООУ проводится с целью фиксации достижений ребенка, отслеживания результатов его развития и предназначена для индивидуализации работы с детьми.



## Средние показатели физической подготовленности детей четырех лет.

Двигательные качества и способности	Контрольные задания	Уровень показателя	
		Мальчики	Девочки
Ловкость (координационные способности)	Челночный бег 3x10м (с)	13,0-12,8	14,0-12,9
	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	10-12	7-10
	Сохранение равновесия при стойке – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги при открытых глазах.	4-16	11-20
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1-3	2-3
Скорость Скоростно-силовые качества	Бег на 10 м с ходу (с)	3,2-2,9	3,4-3,0
	Прыжок в длину с места (см)	82-90	79-87
	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы стоя (см)	120-160	110-150

## Средние показатели физической подготовленности детей пяти-семи лет (основные)

Двигательные качества и способности	Контрольные задания	Уровень показателя					
		5 лет		6 лет		7 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
Ловкость (координационные способности)	Челночный бег 3x10 м (с)	12,8-11,1	12,9-11,1	11,2-9,9	11,3-10,0	9,8-9,5	10,0-9,9
	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	40-55
	Сохранение равновесия при стойке – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги при открытых глазах (с)	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
Скорость	Бег на 10 м. с ходу (с)	2,8-2,7	3,0-2,8	2,5-2,1	2,6-2,2	2,3-2,0	2,5-2,1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	85-130	85-125	100-150	90-140	130-155	125-150
	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (см)	160-230	150-225	175-300	170-280	220-350	190-330

Состояние физического развития дошкольников определяется по положительным изменениям в физическом и функциональном развитии ребенка; устойчивости к изменениям внешней среды (хорошая сопротивляемость заболеваниям, сравнительно легкое, непродолжительное их течение, без осложнений).

## Литература:

1. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, (изд 6-е, дополненное 2020г).
2. «Здравствуй!» Лазарев М.Л.
3. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.А. Рунова, М.: Мозаика-Синтез, 2004г.
4. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин, М.: ВЛАДОС, 2003г.
5. «Педагогика здоровья» В.Н. Касаткина, М.: Линка-Пресс, 2000г.
6. «Реализация Конвенции о правах ребенка в дошкольных образовательных учреждениях», С.А. Соловей, М.: Педагогическое общество России, 2004г.
7. «Игры, которые лечат. Для детей от 2 до 7 лет», А.С. Таланов, М.: Педагогическое общество России, 2005г.
8. «Сценарии оздоровительных досугов. Для детей 4-7 лет» М.Ю. Картушина, М.: Сфера, 2004г.
9. Программа «Здоровый дошкольник (социально-оздоровительная технология 21 века)», Ю.Ф. Змановский, М.: АРКТИ, 2003г.
- 10.«Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», А.П. Щербак, М.: ВЛАДОС, 2002г.
- 11.«Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми», Н.Н. Королева. Справочник руководителя дошкольного учреждения №11, 2006г.
- 12.«Планирование оздоровительной работы», О.А. Кижаткина. Управление ДОУ, №1 2006г.
- 13.«Настольная книга медицинской сестры детского сада», В.П. Обижесвет, В.Н. Касаткин, М.: Линка-Пресс, 2003г.
- 14.«Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Г.В. Каштанова, М.: АРКТИ, 2006г.
- 15.«Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников» Г.В. Каштанова, М.: АРКТИ, 2006г.