

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Анжеро - Судженского городского округа
«Детский сад № 20»**

Программа «Здоровый ребенок»

программа рассчитана на 3 года
2022-2025 у.г.

Анжеро-Судженск 2022г.

Введение	
1. Раздел	
Пояснительная записка	4
Цели и задачи программы	5
Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников	5
Планируемые результаты освоения детьми программы	5
II Содержательный раздел	
Содержание работы ДОУ по здоровьесбережению воспитанников	7
Организация двигательного режима	8
Реализация здоровьесберегающих технологий	10
Модель физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ	12
Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий	13
Обеспечение безопасной жизнедеятельности	14
Психологическое сопровождение воспитанников	15
Коррекционная работа с воспитанниками	16
Использование музыкальных средств в образовательном процессе	18
1. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	20
III Организационный раздел	
Создание условий по организация здоровьесберегающей среды в ДОУ	21
Кадровое обеспечение образовательного процесса	22
Режим дня	23
Программно-методическое сопровождение образовательного процесса	27
Мониторинг	28
Приложение	31
Картотека здоровьесберегающих технологий	
Методические рекомендации по проведению «Уроков безопасности»	35

Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Современная жизнь ставит перед педагогами много новых задач, среди которых на сегодняшний день является сохранение здоровья подрастающему поколению. Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

Программа «Здоровый ребенок» разработана творческой группой МБДОУ «Детский сад № 20» для детей дошкольного возраста. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Данная программа раскрывает основные средства физического воспитания, динамику формирования интегративного качества личности ребенка.

Теоретическая значимость и новизна программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала. Практическая значимость программы: состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании.

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
- Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.
- Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

- Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).
- Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.
- Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.
- Закон РФ «Об Образовании».
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г.

(с изменениями от 28 июля 2000 г.)

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях. СанПиН 2.4.3648-20».
- Устав ДОУ.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни у воспитанников средствами инновационных здоровьесберегающих технологий, обеспечение безопасности их жизнедеятельности.

Задачи программы :

- Внедрять современные здоровьесберегающие технологии в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ;
- Формировать привычки к здоровому образу жизни.
- Повышать физкультурно-оздоровительную грамотность педагогов и родителей.

Объекты программы:

- Воспитанники МБДОУ «Детский сад № 20»
- Педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад № 20»
- Родители (законные представители) детей, посещающих МБДОУ «Детский сад № 20»

Основные принципы программы:

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

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

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

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

Для воспитанников:

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- Сформированные навыки здорового образа жизни.
- Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

Для родителей (законных представителей):

- Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому развитию ребёнка.
- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

Для педагогов ДОУ:

- Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей, их реализация на практике.
- Повышение профессионального уровня педагогов в сфере физического и психологического здоровья воспитанников, личностный рост, моральное удовлетворение.
- Улучшение качества работы по разделу «Физическое развитие».
- Отсутствие травматизма.

Показатели результативности:

1. Укрепление и сохранение психофизического здоровья.
2. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
3. Динамика уровня физической подготовленности воспитанников.

Программа рассчитана на 3 года. Содержание программы разработано

Для воспитанников от 3-х до 7 лет.

Содержание работы дошкольного учреждения по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Сонина С.А.	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 5-ти разовым питанием.	Сонина С.А. медсестра	Ежедневно	Выполнение СанПиН
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и	Сонина С.А. медсестра	ежегодно	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике

оздоровлению воспитанников.			заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Коваль О.Ю. ст.воспитатель	постоянно	Повышение профессиональной компетентности педагогов в области здоровья сбережения детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Коваль О.Ю. Старший воспитатель	постоянно.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение совместно-родительских спортивных праздников и развлечений	Воспитатели групп	По плану	Повышение интереса к здоровому образу жизни
Оформление информационных стендовых, папок-передвижек в группах для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	ежемесячно	Повышение компетентности родителей
Выпуск газеты ДОУ для родителей «Советы доктора Айболита»	Коваль О.Ю. Сонина С.А.	1 раз в квартал	Повышение компетентности родителей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагоги групп	В течение года	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Инновационная модель сотрудничества

			детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Сотрудничество с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Воспитатели групп, Специалисты ДОУ	По плану	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Модель А.В. Заведующий	В течение года	Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте ДОО
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития воспитанников	Коваль О.Ю., Модель А.В.	Сентябрь, май, ежегодно	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> Традиционная гимнастика Корригирующая гимнастика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> Традиционные занятия Игровые и сюжетные занятия 	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 15,20-25,30

	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Релаксация до и после занятий • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время

		утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	2 раза в год (в октябре, апреле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	Ежедневно, во время прогулки, под руководством или воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия:	Особенности организации
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно: младший и средний возраст в зале, старший возраст: 2 раза в неделю – на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий), 1 раз в зале
2. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин)
3. Подвижные игры	Ежедневно на прогулке (20-30 мин)
4. Оздоровительный бег	Ежедневно в конце прогулки: средний и старший возраст.
5. Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин) по результатам мониторинга
6. Гимнастика после сна	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин)
7. ООД по физической культуре	Ежедневно, пять раз в неделю: - три занятия проводит инструктор по физической культуре - продолжительность в младших группах – 15-20 мин, в старших группах – 20-25 мин.
8. Релаксация	Ежедневно в старших группах 5 минут
9. Уроки здоровья и безопасности	Начиная со средней группы 1 раз в месяц
10. Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно в помещении и на прогулке
11. Физкультурно-массовые	

<i>мероприятия</i>	<p>1. День здоровья (Один раз в квартал, начиная с младшей группы)</p> <p>2. Физкультурный досуг (Один раз в месяц, начиная с младшей группы (20-40 мин)</p> <p>3. Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» (Один раз в год с родителями и воспитанниками старшей группы)</p> <p>4. Игры-соревнования «Весёлые старты» (Один-два раза в год между старшей и подготовительной к школе группами)</p>
<i>12.00Д по профилактике плоскостопия «Босоножки»</i>	1 раз в неделю

- Традиционная форма
- Игровая, сюжетная
- Оздоровительный бег, ходьба в сочетании с ОРУ
- В форме двух-трёх подвижных игр

Утренняя гимнастика

- Традиционная форма
- Игровое, сюжетное
- Круговая тренировка
- Самостоятельное
- Интегрированное –
- Итоговое (диагностика)

Физкультурное занятие

- Игровая, сюжетная под стихотворный текст
- Пальчиковая гимнастика
- Психогимнастик

Физминутки

- Комплекс профилактической (корректирующей гимнастики)
- Разминка в постели: потягивание,
- Игровой, сюжетный комплекс
- Игра малой подвижности или хороводная игра.

Гимнастика после сна

- Тематическая, сюжетная
- Оздоровительная
- Экскурсия по территории ДОУ

Прогулка

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания. Уроки здоровья и безопасности проводятся в дополнение к обычным физкультурным занятиям, один раз в месяц, начиная с младшей группы.

Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности воспитанников

Формировать у дошкольников ценности здорового образа жизни

РЕБЁНОК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

РЕБЁНОК ДОМА (пожарная безопасность, безопасность в быту)

РЕБЁНОК ДОМА (пожарная безопасность, безопасность в быту)

Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности

Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения на дороге, улице, в общественном транспорте

РЕБЁНОК И ДОРОГА

Развивать у дошкольников основы экологической культуры, навыки безопасного поведения на природе

РЕБЁНОК И ПРИРОДА

Формировать у детей знания о правильном поведении при контактах с незнакомыми людьми, в том числе подростками

РЕБЁНОК И ДРУГИЕ ЛЮДИ

Основной целью психологического сопровождения в ДОУ является создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей, через реализацию комплексной системы психолого-педагогических мероприятий. Для достижения поставленной цели педагог-психолог использует любые психологические технологии, которые могут предотвратить или скорректировать отклонения в психическом развитии дошкольников, а также ряд методов, оптимизирующих развитие и становление личности ребенка.

1. Осуществление профилактической деятельности в работе с детьми, основанной на ранней диагностике и коррекции интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений у дошкольников.

2. Создание и развитие модели взаимодействия специалистов ДОУ, родителей и близких ребенка, обеспечивающей эффективное воздействие на формирующуюся личность дошкольника.

- Создания ситуации безусловного принятия каждого ребенка, осознание педагогами и родителями его уникальности.
- Использования методов психологического сопровождения: развивающих игр и упражнений; элементов психогимнастики; сказко-терапевтических методов; психодиагностического инструментария.

Задачи социально-психологического сопровождения решаются педагогом-психологом во взаимодействии с различными субъектами воспитательно-образовательного процесса (детьми, родителями, педагогами).

Педагог-психолог ДОУ осуществляет свою деятельность по следующим направлениям:

- Психодиагностика.
- Психологическое консультирование.
- Психологическое просвещение
- Коррекционно-развивающая работа.

Психологическая коррекция – активное психологическое воздействие на процесс формирования личности дошкольника, ее познавательной, эмоционально-волевой и поведенческой сфер, с целью их гармонизации.

- Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с воспитанниками (по запросам педагогов и родителей);
- Групповые коррекционно-развивающие занятия с детьми средней и старшей групп.

Структура групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий состоит из следующих блоков:

- Приветствие.
- Тема занятия.
- Основная (рабочая) часть.
- Подведение итогов занятия.
- Прощание.

- Игры;
- Психогимнастические упражнения;
- Проективные техники;
- Беседа;
- Элементы сказкотерапии;

Наличие речевых нарушений у детей дошкольного возраста усложняет и видоизменяет процесс работы над основными задачами по физическому развитию. Планируя и осуществляя основную работу по физическому развитию, в соответствии с комплексной программой «Развитие», целесообразно дополнять и обогащать этот процесс введением логопедических коррекционных технологий.

Задачи коррекционно-логопедической службы:

- Выявление детей с речевыми нарушениями в ДОУ и оказание им своевременной коррекционной логопедической помощи.
- Профилактика нарушений устной речи у детей младшего возраста.
- Оказание консультативной помощи родителям детей с проблемами в развитии речи.
- Пропаганда логопедических знаний среди работников ДОУ.

Достижение цели обеспечивается постановкой широкого круга образовательных, воспитательных, коррекционных и развивающих задач, решение которых осуществляется логопедом и воспитателями на специальных индивидуальных и

фронтальных занятиях, а также созданием единого речевого режима в детском саду. Основной формой организации логопедической работы являются подгрупповые и индивидуальные занятия. В группу подбираются дети по возможности с однородными нарушениями речи. Из детей с нарушениями речи могут быть скомплектованы следующие подгруппы:

- С общим нарушением речи (ОНР)
- С фонетическим недоразвитием (ФН) и фонетико-фонематическим недоразвитием речи (ФФН)

Решить речевые проблемы детей можно только при грамотной работе воспитателя и под руководством логопеда. Основные задачи воспитателя в области развития речи состоят в следующем:

- Расширение и активизация речевого запаса детей на основе расширения представлений об окружающем.
- Развитие способности использовать имеющиеся навыки связной речи в различных ситуациях общения.
- Автоматизация в свободной самостоятельной речи детей навыков правильного произношения звуков, грамматического оформления речи в соответствии с программой логопедических занятий.

Планирование работы воспитателя совместно с логопедом

Присутствие воспитателя на занятиях логопеда

Контроль воспитателя за речью детей в свободное время Взаимосвязь в работе учителя-логопеда и воспитателя

Осуществление воспитателем связи логопеда с родителями Тематические консультации логопеда для воспитателей

Максимальное обогащение речевой практики детей в процессе режимных моментов

Широко известен целительный потенциал музыки. Различные формы звукового воздействия использовались людьми с давних пор.

Оздоровительно-профилактическая направленность музыкального сопровождения режимных моментов в ДОУ

Утренний приём детей – в течение получаса играть классические и современные произведения с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. С этой целью можно использовать грампластинки, компакт-диски, аудиозаписи, скомпоновав из них специальные утренние программы.

Цель: создание оптимальных условий ежедневного приёма детей в детский сад. Методика музыкально-рефлекторного пробуждения детей после сна. Использование тихой, нежной, лёгкой музыки при пробуждении детей после дневного сна. Десятиминутная композиция должна быть относительно постоянной, чтобы у детей выработался рефлекс – пробуждение. Хорошая музыка обладает

глубоким эмоциональным воздействием. Выбор музыки широк – от классической до естественных звуков природы (пение птиц, шум ветра, прибоя...). Комбинация музыки с дыханием и движением приводит к взаимному обогащению методических приёмов. перевозбуждённым детям рекомендуется выполнять несколько упражнений на расслабление и спокойное дыхание. Детям, уставшим от занятий без активных движений, предлагается попрыгать, поскокать.

- Музыкальная деятельность в детском саду
- Восприятие музыки
- Пение
- Музыкально-ритмические движения
- Музыкальное сопровождение занятий
- Положительное эмоциональное воздействия
- Эмоциональный отклик; «мышечная радость»
- Движения выразительны, ритмичны, скоординированы
- Музыкальное творчество
- Самоутверждение ребенка

Многие дети неправильно дышат, им не хватает воздуха на фразу. Использование дыхательных упражнений помогает нормализовать дыхание, тем самым улучшая обменные процессы. Дыхание укрепляется и во время пения. При этом необходимо следить за тем, чтобы дети брали дыхание перед началом пения и между музыкальными фразами, а не в середине слова. Некоторые дети дышат прерывисто не потому, что у них короткое дыхание, а оттого, что не умеют управлять им. Во время пения детям даётся установка на то, что дышать нужно спокойно, не поднимая плеч и не делая шумных вдохов перед каждой фразой песни. Сохранять воздух в лёгких желательно до окончания фразы, экономно его расходуя.

Научиться этому можно при помощи простых упражнений на дыхание:

«Не разбуди игрушку». Дети двигаются спокойным шагом под музыку в четырёхдольном размере. На 1-2-ю доли – 2 коротких шага и вдох носом, на 3-4-ю доли – остановка и долгий выдох.

«Кто дольше» – сохранение дыхания и правильное его расходование:

- чей паровоз дольше гудит;
- чья дудочка дольше поет.

Большое значение имеет работа над распеваниями. Для достижения легкого, чистого звука распеваются заднеязычные слоги «га», «ка», «ку», «го», «гу» (укрепляются задние мышцы).

Звучащие звуки «г», «к» упражняют мягкое небо, которое в перепении должно хорошо подниматься и способствуют освобождению и укреплению глотки («Гуси, вы гуси»). Дальнейший этап обучения характеризуется использованием контрастных упражнений. Примеряются переднеязычные слоги «зи», «за», контрастные заднеязычным.

Музыкально-ритмические движения

Доказано, что движения под музыку для ослабленных и часто болеющих детей имеют особое значение, потому что тренируют мозг, подвижность нервных процессов. Это один из самых привлекательных видов деятельности, ребёнок имеет возможность выразить эмоции в приемлемой форме, реализовать свою энергию. Обучение детей движениям под музыку строится в ДОУ по парциальной программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», целью которой является развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Совместная деятельность воспитателя с детьми

Инновационным направлением в физкультурно-оздоровительной работе детского сада является деятельность комплекс упражнений «Босоножки», занятия имеют общую структуру, которая включает в себя:

- Вводную разминочную часть;
- Комплекс упражнений;
- Игровые подражательные движения;
- Упражнение на релаксацию;
- Упражнения на профилактику плоскостопия.

Формы работы с семьей по физическому воспитанию детей в ДОУ:

- Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья.
- Дни открытых дверей, где родители имеют возможность не только присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, а сами принять участие в мероприятии.
- Демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки.

Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения:

- Детская поликлиника
- Детско-юношеская спортивная школа «Юность»
- Средняя общеобразовательная школа № 32
- ДБЦ

Совместная деятельность детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	изучение медицинских карт; ведение адаптационных листов; анкетирование родителей; беседы с родителями; наблюдение за ребенком;	Адаптационный период Сентябрь, октябрь (ежегодно)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	1. Родительские встречи, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» 1. Анкетирование родителей. «Физическое развитие и оздоровление в семье» «Развитие двигательной активности ребенка в семье» 3. Буклеты для родителей: 4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения. •	Сентябрь

III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	разъяснительная работа с родителями; проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	проведение занятий вместе с родителями; участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) помощь родителям в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей	По годовому плану ДОУ
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	-диагностика физического развития детей; -проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; -анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; -составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий период, основываясь на результатах диагностики и анкетирования.	Апрель, май

Создание условий по организации оздоровительной среды в дошкольном учреждении.

- В ДОУ имеется медицинский блок, изолятор, процедурный кабинет, оборудованный необходимым медицинским оборудованием.
- Имеется музыкально-спортивный зал.
- Оборудована сенсорная комната для психологической разгрузки детей.
- Имеются игры и оборудование для развития ходьбы и других видов движений детей
- Имеется кабинет логопеда.
- Спортивные центры в каждой группе.
- На участке созданы условия для физического развития: оборудована спортивная площадка, на групповых участках имеется разнообразное спортивно-игровое оборудование.

Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения. В ДОУ продумана система медицинского и педагогического взаимодействия, составлены рекомендации по распределению оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада:

Педагогический совет ДОУ:

- утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;
- определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы ДОУ;
- организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников.

Методическая служба:

- определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОУ;
- организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
- создает условия для эффективности методического обеспечения;
- разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;

- осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;
- контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ;
- анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Медицинская служба:

- проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;
- дыхательная гимнастика;
- осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой;
- осуществляет организацию рационального питания детей.

Режим дня (холодный период)

младший возраст с 3 до 4 лет (вторая младшая)

В дошкольном учреждении	3-4 года (2-я младшая)	Продолжительность
Прием детей: индивидуальный контакт с ребенком и родителями, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20	1 час 20 минут
Подготовка к завтраку: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	8.20-8.30- 9.00	
Завтрак	8.30 – 9.00	
Организованная образовательная деятельность воспитателя с детьми	9.00 – 9.15 9.25 – 9.40	30 минут ежедневно
Самостоятельная деятельность	9.40 – 10.00	
Второй завтрак	10.00 – 10.10	
Подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания. Прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, экспериментирование, самостоятельная деятельность	10.10 – 11.40	1 часа 30 минут

Возвращение с прогулки: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации и самообслуживания	11.40 – 12.10	
Обед: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	12.10 – 12.40	
Подготовка ко сну, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания, дневной сон	12.40 – 15.00	2 часа 20 минут
Постепенный подъем: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания, воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику	15.00 – 15.30	25 минут
Полдник: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30 – 16.00	
Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации, д/и, наблюдение, экспериментирование, досуги, чтение книг, игры, самостоятельная деятельность	16.00 – 16.15 16.15 -16.30	25 минут
Подготовка к прогулке: прогулка Приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, экспериментирование	16.30 – 18.00	1 час. 30 минут
Возвращение с прогулки: игры, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	18.00 – 18.30	
Ужин	18.30 – 19.00	

Режим дня (холодный период)

средняя группа (с 4 до 5 лет)

В дошкольном учреждении	4-5 лет (средняя)	Продолжительность
Прием детей: индивидуальный контакт с ребенком, родителями; осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.00 – 8.30	1 час 30 минут
Завтрак: приобщение детей к общепринятым нормам во время	8.30 – 9.00	30 минут

еды		
Образовательная деятельность с детьми в форме прямых образовательных ситуаций	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	40 минут ежедневно
Второй завтрак	10.00 – 10.10	
Подготовка к прогулке, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; прогулка приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, экспериментирование подготовка к обеду	10.10 – 12.00 12.00 - 12.30	1 часа 50 минут
Обед: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	12.30 – 13.00	30 минут
Подготовка ко сну: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания, дневной сон	13.00 – 15.00	2 часа
Постепенный подъем, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику	15.00 – 15.30	30 минут
Полдник: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30 – 16.00	
Чтение художественной литературы, игры	16.00 – 16.30	20 минут
Подготовка к прогулке, прогулка приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, экспериментирование	16.30 – 18.00	1 часа 30 минут

Подготовка к ужину, игры, самостоятельная деятельность	18.00 – 18.30	
Ужин: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	18.30 – 19.00	
Итоговое время прогулки		3 часа 20 минут

Режим дня (холодный период)

Старшая группа (с 5 до 6 лет)

В дошкольном учреждении	5-6 лет (старшая)	Продолжительность
Прием детей: индивидуальный контакт с детьми и родителями, утренняя гимнастика, дежурство	7.00 – 8.30	1 час 30 минут
Завтрак: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	8.30 – 9.00	
Образовательная деятельность с детьми в форме прямых образовательных ситуаций	9.00 – 9.25 9.35 – 9.55	45 минут
Второй завтрак	10.00 – 10.10	
Подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; Прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, экспериментирование, самостоятельная деятельность	10.10 – 12.10	2 часа
Возвращение с прогулки: приобщение детей общепринятым нормам коммуникации самообслуживания, подготовка к обеду	12.10 – 12.30	
Обед: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	12.30 - 13.00	
Подготовка ко сну, дневной сон: приобщение детей к общепринятым	13.00 – 15.00	2 часа

нормам самообслуживания		
Постепенный подъем, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания, воздушные процедуры, подготовка к полднику	15.00 – 15.30	30 минут
Полдник: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30 – 16.00	
Партнерская деятельность воспитателя с детьми: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации д/игры, самостоятельная деятельность детей, чтение книг, экспериментирование	16.00 – 16.30	30 минут
Подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; прогулка: приобщение к нормам коммуникации	16.30 – 18.10	1 час 40 минут
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину,	18.10 – 18.30	
Ужин: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	18.30 – 19.00	
Итоговое время прогулки		3 часа 40 минут

Режим дня (холодный период)

Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)

В дошкольном учреждении	6-7 лет (подгот.)	Продолжительность
Прием детей: индивидуальный контакт с детьми и родителями, утренняя гимнастика, дежурство утренней гимнастика, дежурство, подготовка к завтраку	7.00 – 8.30	1 час 30 минут
Завтрак: приобщение детей к	8.30 – 9.00	30 минут

общепринятым нормам поведения во время еды		
Образовательная деятельность с детьми в форме прямых образовательных ситуаций	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50	1 час 30 минут
Второй завтрак	10.50 – 11.00	
Подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, экспериментирование, самостоятельная деятельность	11.00 – 12.15	1 час 15 минут
Обед: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	12.30 – 13.00	
Подготовка ко сну, дневной сон: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания	13.00 – 15.00	2 часа
Постепенный подъем, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания, воздушные процедуры, подготовка к полднику	15.00 – 15.30	
Полдник: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30 – 16.00	
Партнерская деятельность воспитателя с детьми: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации д/игры, самостоятельная деятельность детей, чтение книг, экспериментирование	16.00 – 16.30	30 минут
Подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; прогулка: приобщение к нормам коммуникации	16.30 – 18.15	1 час 45 минут
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину,	18.15 – 18.30	

Ужин: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	18.30 – 19.00	
Итоговое время прогулки		3 часа

Программно-методическое обеспечение

Программы, обеспечивающие целостность здоровьесберегающего процесса МБДОУ «Детский сад № 20»

№	№ Название программы	Количество групп
комплексные		
1.	«Основная образовательная программа дошкольного образования»	6 групп
2.	«Программа Развитие» 2022-2025 г.	6 групп
3.	«Программа Воспитание»	6 групп
парциальные		
1.	Алямовская «Здоровый ребенок»	6 групп
2.	«Безопасность» Стеркина Р.Б.	

ЛИТЕРАТУРА:

1. «Программа Развитие» 2022-2025 г
2. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». – СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002
3. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – Москва «Просвещение», 2000
4. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». – Москва «Владос», 200
5. Пензулаева Н.И.»Физкультурные занятия в детском саду»

7. Гончарук Г.Н. «Игровая физкультура». – СПб, 2000.
8. Картушина М.Ю. «Зелёный огонёк здоровья». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000
10. Крюкова С.В., Слободяник Н.П.«Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». – Москва «Генезис», 2007г.
- 9.Яковлева Л.В., Р.А.Юдина Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет»
10. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». – М: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.

Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей в МБДОУ «Детский сад № 20»:

- Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, врачом ДОУ. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.
- Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе диагностики, которую проводит инструктор по физической культуре с участием старшего воспитателя.
- Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующий ДОУ, врач, старший воспитатель. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.

Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей:

- - общей заболеваемости;
- - острой заболеваемости;
- - заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- - процента часто болеющих детей;
- - индекса здоровья;
- - процента детей с хроническими заболеваниями;
- - распределения детей по группам здоровья.

1. Изучение физических, психических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)

Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми инструктором по физической культуре. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития

дошкольников с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

Физическая подготовленность дошкольников в ДОУ оценивается количественными и качественными результатами выполнения следующих двигательных упражнений:

- бег по прямой на 30 м (для оценки быстроты)
- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног);
- прыжки с разбега в длину и высоту (для детей старшей и подготовительной к школе групп);
- метание вдаль мешочков с песком весом 150—200 г правой и левой рукой.

Физическая подготовленность изучается в начале и конце года. Данные обследования заносятся в тетрадь. Результаты обследований сравниваются со стандартными и качественными показателями для детей данного возраста.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь.

Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;

- формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи. (проводит руководитель по ритмопластике)

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОО должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОО можно использовать и другие их виды:

- фитотерапию;
- цветотерапию;
- музыкотерапию;
- витаминотерапию;
- физиотерапию;
- гелиотерапию;
- песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Методические рекомендации по проведению «Уроков здоровья и безопасности»

- Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность.
- Содержащийся в занятии познавательный материал должен соответствовать возрасту ребенка.
- Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды).
- Возможен интегрированный подход к проведению Урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).
- Содержание занятия желательно наполнять сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями, связанными с ними.
- Наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть ярким, привлекательным, интересным ребенку.
- Использование художественного слова внесет в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой.
- С уважением относиться к любому ответу ребенка, недопустима отрицательная реакция.
- В конце Урока здоровья и безопасности должны четко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия.
- В конечном итоге Урок здоровья и безопасности должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.