

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Исетский детский сад «Ивушка» Исетского района Тюменской области

«ПРИНЯТО»  
на педагогическом совете № 7  
МАДОУ Исетский  
детский сад «Ивушка»  
«07» 09 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МАДОУ Исетский  
детский сад «Ивушка»  
С.А. Бусыгина  
«07» 09 2022 г.  
Приказ № 130 от «07» 09 2022 г.



Комплексно-целевая  
**ПРОГРАММА "ЗДОРОВЬЕ"**  
на 2022 - 2025 г.г.



## Паспорт программы

<b>Полное название Программы</b>	Комплексно- целевая программа «ЗДОРОВЬЕ» на 2022 - 2025 годы
<b>Основание для разработки Программы</b>	Методические рекомендации по организации питания и охраны здоровья школьников Департамента образования и науки Тюменской области
<b>Заказчик Программы</b>	Отдел образования администрации Исетского муниципального района
<b>Основные разработчики Программы</b>	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Исетский детский сад «Ивушка» Исетского муниципального района Тюменской области
<b>Нормативно-правовая база</b>	<p>- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273,</p> <p>- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,</p> <p>- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»</p> <p>- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 N 514н (ред. от 19.11.2020) "О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних" (вместе с "Порядком заполнения учетной формы N 030-ПО/у-17 "Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего", "Порядком заполнения и сроки представления формы статистической отчетности N 030-ПО/о-17 "Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних")</p> <p>- Постановлением Правительства Тюменской области от 30.09.2013 № 423-п «Об утверждении Положения об обеспечении питанием обучающихся образовательных организаций в Тюменской области»</p> <p>- Постановлением администрации Исетского муниципального района от 30.07.2020 № 73 «Об утверждении порядка распределения средств, предоставляемых на полное или частичное возмещения расходов на обеспечение питанием обучающихся либо порядка предоставления субсидий юридическим лицам для возмещения их затрат по организации питания обучающихся»,</p> <p>-Распоряжение администрации Исетского муниципального района от 05.03.2021 № 298 «Об утверждении Положения об обеспечении питанием обучающихся образовательных организаций Исетского муниципального района»,</p> <p>- Приказ Отдела образования администрации Исетского муниципального района № 64 от 20.04.2022 г. «Об утверждении комплексно-целевой программы охраны здоровья и организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений «Здоровье»</p>
<b>Цель Программы</b>	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, совершенствование их физического развития

<b>Задачи Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание оптимальных условий для организации образовательного процесса в ДОУ.</li> <li>2. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья дошкольников: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка и анализ состояния здоровья детей с привлечением специалистов</li> <li>• Разработка комплексных мероприятий по совершенствованию питания детей в условиях в ДОУ</li> <li>• Организация закупок необходимых пищевых продуктов с повышенной пищевой и биологической ценностью, обеспечение технической документацией, премиксами и др. ингредиентами</li> </ul> </li> <li>3. Формирование у детей и педагогов потребности в физическом и психическом саморазвитии.</li> <li>4. Совершенствование санитарно-гигиенической, просветительской, консультативной, информационной работы со всеми участниками образовательного процесса.</li> <li>5. Повышение результативности методической работы по вопросам здоровьесбережения образовательного процесса и предупреждения травматизма.</li> <li>6. Обновление материально-технической базы, используемой для реализации программы «ЗДОРОВЬЕ».</li> <li>7. Привлечение внимания семьи, органов местного самоуправления, широкой общественности к реализации программы «ЗДОРОВЬЕ»</li> </ol>
<b>Сроки реализации Программы</b>	2022-2025 годы
<b>Исполнители основных мероприятий Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагоги и сотрудники МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»»</li> <li>- Родители (законные представители)</li> </ul>
<b>Объём и источники финансирования Программы</b>	Муниципальный бюджет, областной бюджет, внебюджетные средства (родительская плата)
<b>Ожидаемые конечные результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья воспитанников ДОУ;</li> <li>2. Повышение уровня профилактической работы;</li> <li>3. Создание оптимального режима пребывания детей в ДОУ;</li> <li>4. Осознанное отношение детей, их родителей (законных представителей), педагогов к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;</li> <li>5. Улучшение организации и качества питания в МАДОУ: <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование в питании дошкольников продуктов повышенной пищевой и биологической ценности (обогащенных микронутриентами);</li> <li>- оснащение пищеблоков современным технологическим оборудованием;</li> <li>- создание и развитие на объектах дошкольного питания системы эффективного производственного контроля.</li> </ul> </li> </ol>
<b>Системы контроля</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отдел образования администрации Исетского муниципального района</li> <li>- Руководитель образовательного учреждения (директор, заведующий филиалом)</li> <li>- Старшая медицинская сестра</li> <li>- Старший воспитатель</li> </ul>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Комплексно-целевая программа «Здоровье» Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Исетский детский сад «Ивушка» Исетского муниципального района Тюменской области» (далее МАДОУ) является нормативным документом, регламентирующим процесс перевода МАДОУ из фактического состояния на качественно новый уровень развития.

Данная программа рассчитана на совершенствование системы физического развития ребенка дошкольного возраста.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием. Дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в обучении и освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации.

Заболеваемость детей держится на высоком уровне. Это свидетельствует о низкой сопротивляемости организма к патогенным микроорганизмам и вирусам, а также неблагоприятным условиям окружающей среды.

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

Данный проблемный анализ позволяет сделать вывод об актуализации создания единого образовательного пространства, обеспечивающего разностороннее и целостное развитие детей в условиях ДОУ, в том числе детей с ОВЗ.

Дошкольное образовательное учреждение призвано создать основу для всестороннего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития.

### **Пути решения проблемы**

- Проблемно-ориентированный анализ;
- Систематизация и обобщение внутреннего опыта деятельности МАДОУ, создание интегрированной модели взаимодействия всех специалистов воспитательно – образовательного процесса;
- Повышение квалификации педагогов и педагогического мастерства через консультативную поддержку, семинары, активизация процесса самообразования педагогов;
- Овладение здоровьесберегающими технологиями педагогами МАДОУ;
- Разработка новых форм взаимодействия МАДОУ и семьи;
- Работа инновационной модели ППк в МАДОУ.

### **Ожидаемые результаты**

#### Ребенок

- Снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка, приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;

- Систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости. Повышение уровня валеологических знаний.

### Педагог

- Повышение профессиональной компетентности педагогов МАДОУ;
- Обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного направления;
- Реализация социального заказа родителей.

### Родители

- Определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного процесса.

### Социум

- Организация психолого–педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям детей с ОВЗ;
- организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения района.

### Материально-техническая база

- Модернизация медицинского кабинета (в перспективе);
- Обновление игрового и спортивного оборудования, детской мебели, техническое оснащение, обновление стационарного оборудования.

### **Задачи программы:**

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

### **Основные направления программы:**

1. Валеологическое образование детей.
2. Диагностика (по согласию)
3. Физкультурно-оздоровительная работа.
4. Элементы коррекционной работы.
5. Организация питания
6. Консультативно-информационная работа.
7. Материальное обеспечение программы.

### **Исполнители программы**

Коллектив МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»»

### **Программа утверждена на педагогическом совете:**

Протокол педсовета № 1 от « 01 » сентября 2022 года.

## I. ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ АНАЛИЗ

Показатели	Реальное	Идеальное	Достижимое
Предметно-развивающая среда	Недостаток современного стандартного оборудования.	Разнообразие предметной среды в МАДОУ, стимулирующей развитие ребенка.	Обновление и наполнение среды с учетом возможностей МАДОУ, требований ребенка и родителей.
Комплексное медико-социально-психолого-педагогическое обеспечение Интеграция специалистов	Большой процент детей соматически больных и ослабленных; Присутствие в группах детей с ОВЗ и детей-инвалидов; Работа ППк, логопедического пункта, консультативно-методического пункта	Обеспечение деятельности всех направлений и сопровождения развития ребенка на уровне отдельных служб. Система в работе в рамках сопровождения индивидуального развития ребенка.	Укрепление физического и психосоматического здоровья детей, через реализацию комплексно-целевой программы «Здоровье»; успешное сопровождение детей с ОВЗ.
Образовательное пространство	Предоставление дополнительных образовательных услуг специалистами детского сада (по интересам детей). Взаимодействие с учреждениями дополнительного образования.	Расширение спектра услуг, повышение качества дополнительного образования на основе перестройки деятельности всех специалистов.	Повышение качества дополнительного образования.
Включенность семьи. Преемственность	Недостаточная включенность семьи в образовательный процесс. Средний образовательный уровень, недостаточный уровень преемственности в воспитании и образовании детей.	Родители – партнеры в образовательном процессе. Построение единой системы преемственного воспитания.	Открытая система отношений педагогов и семьи, основанная на психологии доверия.

Мастерство и профессионализм педагогов	Недостаточный уровень овладения современными технологиями, инновациями. Отсутствие инструктора по физкультуре.	Педагог-универсал, творчески развивающаяся личность.	Повышение квалификации педагогов, повышение мотивации к овладению инновационными технологиями, обучение современным образовательным технологиям.
Кадровый состав	Организован медицинский патронаж детей медперсоналом поликлиники (врач-педиатр, медсестра); В штатном расписании имеется 3 ставки логопеда, 1 ставка психолога, нет ставок инструктора по физкультуре, тьюторе в двух корпусах МАДОУ.	Профессиональное кадровое обеспечение ДОУ, качественное медицинское сопровождение ребенка, качественное психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ и детей-инвалидов узкими специалистами (дефектолог)	Введение в штатное расписание дополнительных ставок: Педагога-психолога - 2, инструктора по физкультуре – 2, дефектолога - 1.
Материально-техническая база, ресурсы	Средний уровень материально-технического обеспечения МАДОУ.	Современное техническое оборудование всех помещений ДОУ (аудио, видеоаппаратура, интерактивное оборудование);	Расширение и укрепление материально-технической базы МАДОУ. Современное оборудование кабинетов логопеда и психолога; оборудование сенсорной комнаты; Современное техническое и методическое обеспечение по работе с детьми с ОВЗ.

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

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

### **I. Валеологическое образование детей**

В соответствии с программой в разделе «Развитие представлений об окружающем мире и о себе» представлены следующие темы занятий:

#### **Младшая группа**

- Развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
- Знакомство со схематическим изображением лица;
- Развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомимику;
- Развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;
- Развитие способности к пониманию символических обозначений различных эмоциональных состояний;
- Развитие представлений о группе, принадлежности к ней; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим детям;
- Развитие положительного отношения к себе и своему имени;
- Развитие представлений детей о принадлежности к женскому и мужскому полу, особенностях поведения девочек и мальчиков.

#### **Средняя группа**

- Развитие представлений о своем теле:
  - Опорно-двигательная система, знакомство с условным изображением строения человеческого тела;
  - Кровеносная система и кожа;
  - Дыхательная и пищеварительная система;
  - Нервная система и органы чувств.
- Развитие представлений о себе и о своей семье.

#### **Старшая и подготовительная группы**

- Развитие представлений о своем теле:
  - Опорно-двигательная система, знакомство с условным изображением строения человеческого тела;
  - Кровеносная система и кожа;
  - Дыхательная и пищеварительная система;
  - Нервная система и органы чувств.
- Развитие представлений о себе и о своей семье
- Польза и влияние на организм физических упражнений, правильного питания, ведение здорового образа жизни

## **2. Комплексная диагностика**

### **2.1. Исследование состояния здоровья детей специалистами поликлиники и медсестрой детского сада:**

- Осмотр детей врачом-педиатром (патронаж, диспансеризация);
- Регулярный осмотр детей медицинской сестрой детского сада;
- Определение группы здоровья;
- Диагностика речевого развития детей логопедом.



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

- Диагностика общей физической подготовленности детей в конце учебного года по нормативам;
- Антропометрия.

2.3. Определение соответствия образовательной среды:

- Создание условий (обновление оборудования физкультурного зала, наличие спортивных уголков в группах);
- Изучение литературы, составление перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий, анкетирование сотрудников детского сада;

### **3. Физкультурно-оздоровительная работа**

3.1. НОД по физкультуре всех видов:

- ✚ Традиционные;
- ✚ тренировки;
- ✚ соревнования;
- ✚ зачеты;
- ✚ интегрированные;
- ✚ праздники и развлечения.

3.2. Организация секционной и студийной работы:

- ✚ Кружковая работа воспитателей;
- ✚ Секционная работа специалистов СОК «Исеть»;
- ✚ Студийная работа специалистов ИДШИ (хореография)

3.3. Комплекс психогигиенических мероприятий:

- ✚ элементы релаксации;
- ✚ элементы музыкотерапии;
- ✚ элементы сказкотерапии, смехотерапии;
- ✚ обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду.

3.4. Система закаливающих процедур:

- ✚ воздушное закаливание;
- ✚ водное закаливание;
- ✚ хождение по «дорожкам здоровья»;
- ✚ хождение босиком;
- ✚ полоскание горла и рта;
- ✚ максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

3.5. Активизация двигательного режима воспитанников:

- ✚ обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- ✚ создание необходимой развивающей среды;
- ✚ проведение подвижных и спортивных игр, пеших переходов во время прогулок;
- ✚ строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- ✚ проведение утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастики после сна;
- ✚ хождение босиком на занятиях физкультурой, в летний период - на прогулке.

3.6. Использование здоровьесберегающих технологий:

- ✚ точечный массаж по схеме Уманской;
- ✚ пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
- ✚ специальные и коррекционные элементы зрительной гимнастики;
- ✚ хождение по «дорожке здоровья»;
- ✚ использование технологии Су – Джок;
- ✚ дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой.

3.7. Профилактическая работа:

- ✚ постоянный контроль осанки;

- ✚ подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- ✚ фитотерапия – настои шиповника на второй завтрак;
- ✚ витаминотерапия – витаминизация третьего блюда;
- ✚ кварцевание (дизары);
- ✚ сбалансированное питание (20-дневное меню);
- ✚ вакцинация против гриппа (по желанию родителей);
- ✚ употребление соков, фруктов;
- ✚ употребление свежего чеснока и лука.

#### **4. Элементы коррекционной работы**

- по формированию нарушений осанки;
- на профилактику плоскостопия;
- индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
- гимнастика для глаз;
- индивидуальные занятия педагога-психолога с детьми с ОВЗ;
- индивидуальные занятия с учителем-логопедом.

#### **5. Консультативно - информационная работа**

##### **5.1. С педагогами и персоналом:**

- Семинары, консультации;
- Открытые просмотры и показы здоровьесберегающих технологий;
- Выставки дидактического материала и литературы.

##### **5.2. С родителями:**

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

##### **5.3. С детьми:**

- Проведение совместной деятельности валеологического цикла;
- проведение занятий с элементами релаксации, аутотренинга, здоровьесберегающих технологий.

#### **6. Материальное обеспечение программы**

- Спортивная площадка с полосой препятствий;
- пособия для занятий физкультурой и спортивных игр;
- участки для прогулок;
- спортзал с необходимым оборудованием (приложение № 1);
- физкультурные уголки в группах.

**Организационно – методическое обеспечение  
оздоровления детей**

**Формы  
методического  
общения**

Семинары

Консультации

Коллективные просмотры и  
показы  
здоровьесберегающих  
технологий

Обмен  
опытом работы

**Работа  
с родителями**

Родительские  
собрания

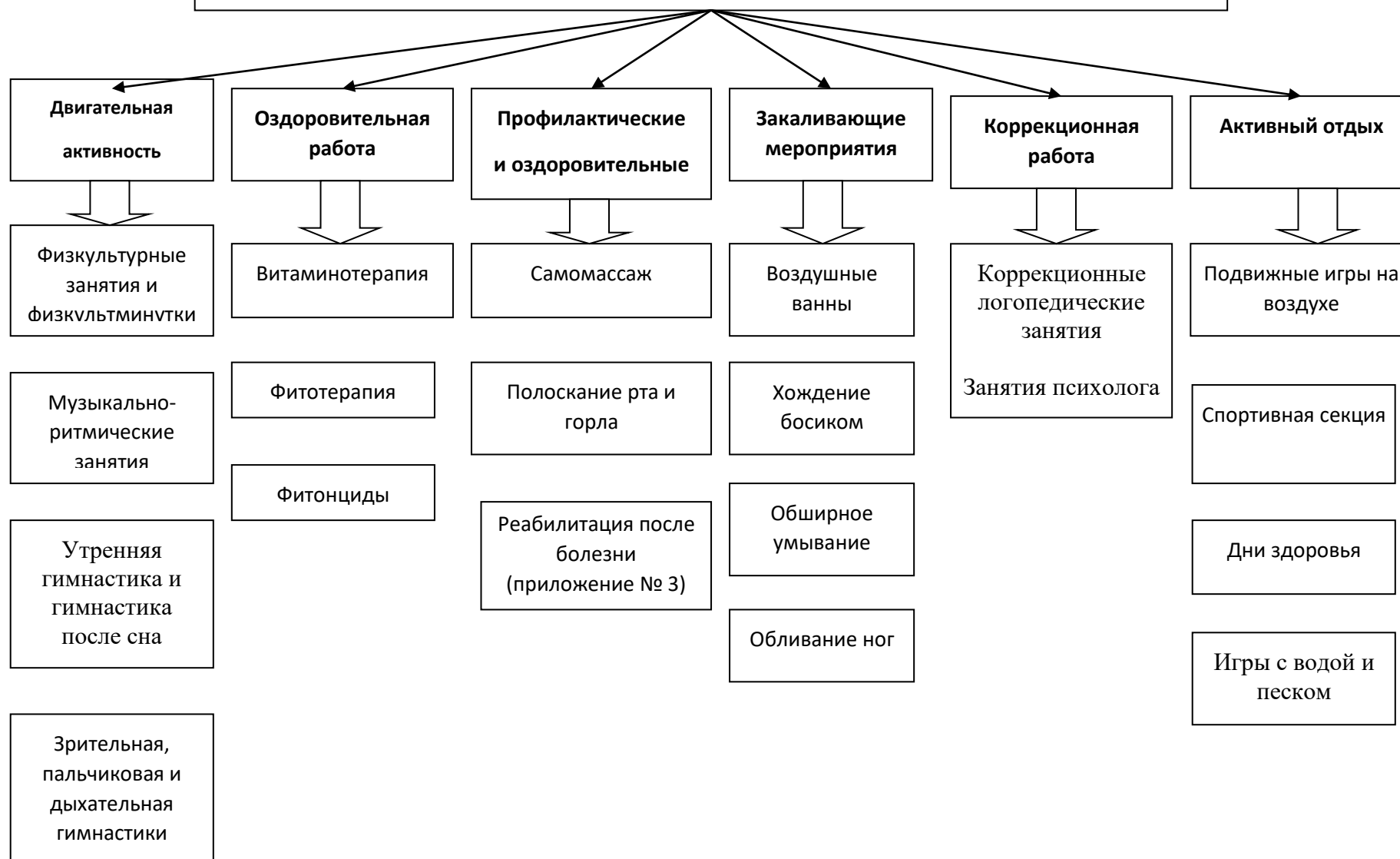
Анкетирование

День  
открытых  
дверей

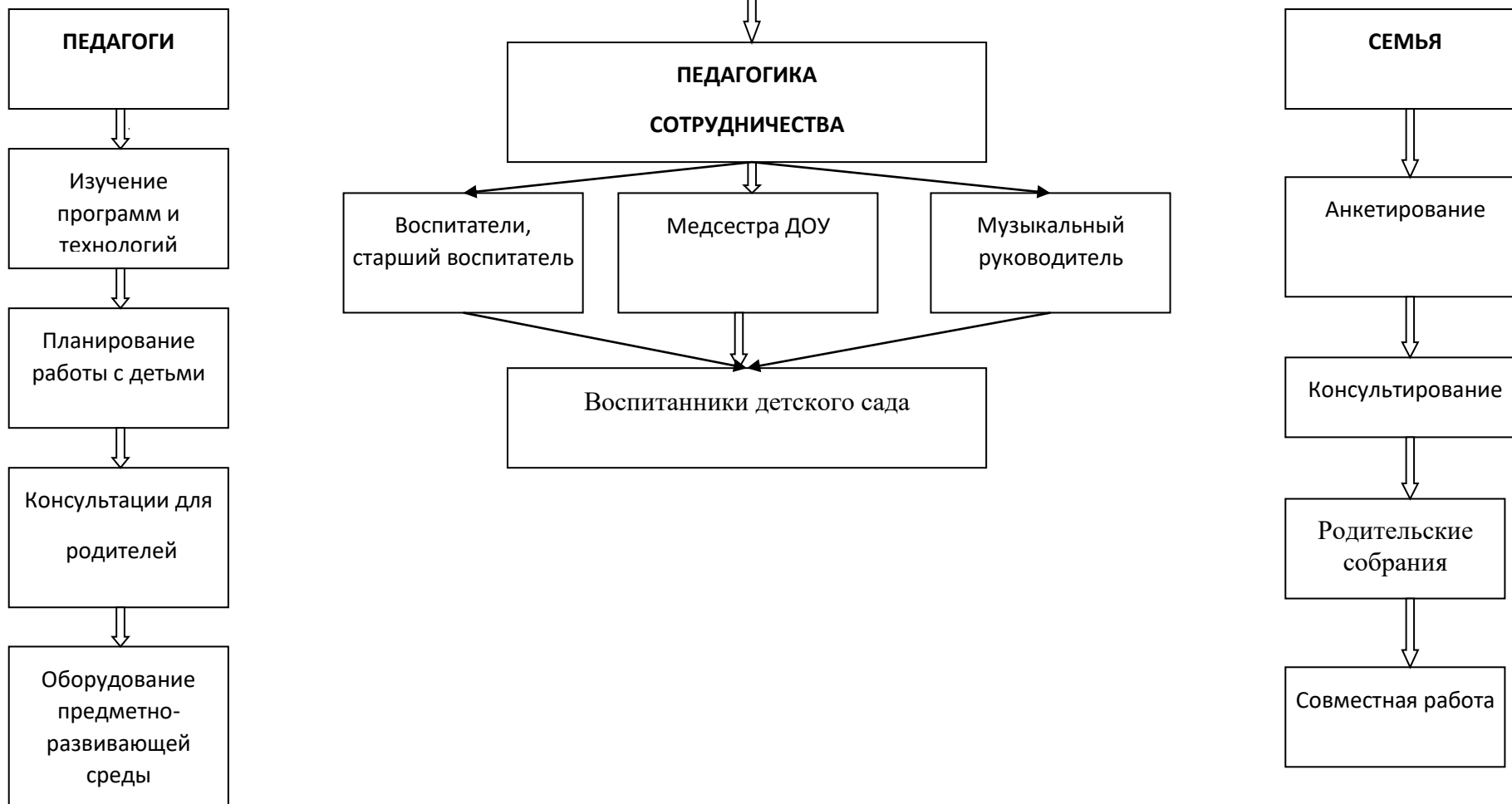
Консультации

Совместные праздники

# Система образовательной, оздоровительной, профилактической и коррекционной работы



# ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



## ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

<i>№ n/n</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Время проведения</i>	<i>1 младшая группа (ясли)</i>	<i>2 младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
1	Физкультура	2 раза в неделю	15 мин. х 2 = 30 мин.	20 мин. х 2 = 40 мин.	25 мин. х 2 = 50 мин.	30 мин х 2 = 60 мин.	35 мин. х 2 = 70 мин.
2	Музыкально-ритмическая деятельность	2 раза в неделю	15 мин. х 2 = 30 мин.	20 мин. х 2 = 40 мин.	25 мин. х 2 = 50 мин.	30 мин. х 2 = 60 мин.	35 мин. х 2 = 70 мин.
3	Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	5 мин. х 5 = 25 мин.	6 мин. х 5 = 30 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	10 мин. х 5 = 50 мин	12 мин. х 5 = 60 мин.
4	Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна	5 мин. х 5 = 25 мин.	6 мин. х 5 = 30 мин.	7 мин. х 5 = 35 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	9 мин. х 5 = 45 мин.
5	Дыхательная гимнастика	Ежедневно 2 раза	5 мин. х 2 х 5 = 50 ми.	5 мин. х 2 х 5 = 50 мин.	7 мин. х 2 х 5 = 70 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.
6	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	4 мин. х 5 = 20 мин.	4 мин. х 5 = 20 мин.
7	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8 мин. х 2 х 2 х 5 = 160 мин.	10 мин. х 2 х 2 х 5 = 200 мин.	15 мин. х 2 х 2 х 5 = 300 мин.	15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин.	15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин.
8	Индивидуальная работа	Ежедневно утром и вечером	15 мин. х 2 х 3 = 90 мин.	15 мин. х 2 х 3 = 90 мин.	10 мин. х 2 х 3 = 60 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.
9	Оздоровительный бег	Ежедневно	-	10 мин	15 мин.	20 мин.	25 мин.
10	Спортивный досуг	Один раз в месяц	10 мин.	15 мин.	15 мин.	40 мин.	50 мин.
11	Кружковая работа	1 раз в неделю	-	-	-	25 мин.	30 мин.
ИТОГО в неделю:			7 часов 20 минут	8 часов 45 минут	10 часов 55 минут	13 часов 35 минут	14 часов 30 минут
ИТОГО в день:			1 час 28 минут	1 час 45 минуты	2 часа 11 минут	2 часа 43 минуты	2 часа 54 минут –

## ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

ФОРМЫ РАБОТЫ	СРОКИ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
<b>ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ</b>		
Осуществление перспективного плана занятий во всех возрастных группах	2022 – 2025 г.г.	Воспитатели, старший воспитатель
<b>КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>		
Исследование состояния здоровья специалистами поликлиники и детского сада	По плану	Врач-педиатр, старшая медицинская сестра ДОУ, другие специалисты поликлиники
Регулярный осмотр детей медицинским персоналом	по графику	Старшая медицинская сестра
Определение группы здоровья	После обследования	Старшая медицинская сестра
Диагностика речевого развития детей. Работа ППк.	В течение года	Учитель-логопед, воспитатели групп
Диагностика общей физической подготовленности детей по нормативам	в конце учебного года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Разработка индивидуальных и групповых планов оздоровительной работы	В течении года	Старший воспитатель, воспитатели групп
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>		
Разработать конспекты физкультурных занятий различных видов, внедрить комплексный подход к проведению оздоровительной работы	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Организация работы спортивных секций (кружков)	В течение учебного года	Старший воспитатель, воспитатели
Внедрение здоровьесберегающих методик и технологий в режим детского сада	постоянно	Педагогический коллектив
Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду	постоянно	Коллектив ДОУ

Проведение закаливающих процедур	постоянно	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Активизация двигательной активности детей	постоянно	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Проведение профилактической работы среди детей и педагогов	по плану	Старшая медицинская сестра
<b>КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА</b>		
Проведение специальных коррекционных упражнений	постоянно	Педагогический коллектив, учитель-логопед, педагог-психолог
Проведение индивидуальной работы с детьми	постоянно	Педагогический коллектив, учитель-логопед, педагог-психолог
Проведение закаливающих процедур	постоянно	Воспитатели, старшая медицинская сестра, помощники воспитателя
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ</b>		
Работа по созданию условий питания в ДОУ (заключение договора с организаторами питания)	постоянно	Директор, старшая медицинская сестра
Организация сбалансированного питания детей	постоянно	Старшая медицинская сестра, директор, завхоз
Оптимизация рационов питания	постоянно	Директор, старшая медицинская сестра
Контроль качества питания	постоянно	Директор, старшая медицинская сестра
<b>КОНСУЛЬТАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА</b>		
Работа психолого-педагогического консилиума ДОУ	постоянно	Старший воспитатель
Консультации, семинары, практические занятия для педагогов	по годовому плану	
Работа консультативной психолого-педагогической службы для родителей	постоянно	
<b>МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>		
Оснащение спортивной площадки на улице необходимым оборудованием	В течение года	Директор
Создать аудиотеку релаксационной музыки	В течении года	Музыкальный руководитель



Приобрести в группы для психологической разгрузки (ширмы, подушки, картины и т.д.)	В течение года	Директор, завхоз
Пополнить физкультурные уголки в группах новым оборудованием	В течение года	Воспитатели
Приобрести и изготовить таблицы, макеты, плакаты по валеологическому воспитанию детей.	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели
Создать библиотеку валеологической литературы	постоянно	Старший воспитатель
Оснащение кабинета педагога-психолога необходимыми пособиями и методической литературой	постоянно	Директор
Оснащение кабинета учителя-логопеда необходимыми пособиями и методической литературой	постоянно	Директор

### МОДЕЛЬ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	<b>ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели, медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Во всех группах	Ежедневно	Старшая медицинская сестра	В течение года
2	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>				
	Физкультурные занятия	Во всех группах	2 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
	Утренняя гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика после сна	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика для глаз	Во всех группах	Физкультминутки	Воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально - ритмические занятия	Во всех группах	2 раза в неделю	Музыкальный рук-ль	В течение года
	Спортивные кружки	По плану	1 раз в неделю	Руководители кружков	В течение года

	Спортивный досуг (1 раз в месяц)	Старшая и подготов. гр.	По плану	Воспитатели	В течение года
	Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно во время прогулки	Воспитатели	С мая по сентябрь
3	<b>ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Во всех группах	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатель	В течение года
4	<b>ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ</b>				
	Самомассаж	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатель	В течение года
	Профилактика гриппа - прививки	Во всех группах с согласия родителей	По плану	Старшая медсестра	Ноябрь- февраль
	Оздоровление фитоцидами («чесночницы»)	Во всех группах	В карантинный период	Воспитатель	в период гриппа
5	<b>ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ</b>				
	Воздушные ванны	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Прогулки на воздухе	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Хождение босиком	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	Июнь - август
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	В течение года
	Обширное умывание после прогулки и дневного сна	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	Июнь-август
	Обливание ног	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	Июнь-август
	Игры с водой и песком	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	Июнь-август
	Полоскание зева	Средняя, старшая, подготовительная гр.	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
6	<b>ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>				
	<b>Витаминотерапия</b>				
	Витаминизация третьего блюда	Во всех группах	Ежедневно	Старшая медсестра	В течение года

	Фиточай с шиповником	Во всех группах	Ежедневно	Старшая медсестра	Октябрь-май
	Хлеб с шиповником и морской капустой	Во всех группах	1 раз в неделю	Старшая медсестра	В течение года
7	<b>КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА</b>				
	Игры и упражнения по коррекции плоскостопия и нарушения осанки	Во всех группах	На физкультурных занятиях и утренней гимнастике	Воспитатели, инструктор по физической культуре	В течение года
	Индивидуальные занятия с психологом, логопедом	Во всех группах	2 раза в неделю	Педагог-психолог, учитель-логопед	в течение года
8	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ</b>				
	Создание условий для организации питания детей в группе	Во всех группах	Ежедневно	Старшая медсестра	В течение года
	Диетотерапия (по рекомендации врача)	Во всех группах	Ежедневно	Старшая медсестра	В течение года
	Проведение с детьми профилактических бесед и занятий по основам правильного питания и профилактике ЗОЖ	Во всех группах	по плану	Воспитатели групп	В течение года
	Обучение детей правилам гигиены, правилам этикета, сервировки стола	Во всех группах	по плану	Воспитатели групп, помощники воспитателей	В течение года
	Проведение конкурсов «Питание и здоровье» (рисунки, проекты, рассказы, рецепты и др.)	Во всех группах	по плану	Старший воспитатель, воспитатели групп	В течение года
	Контрольно-аналитическая деятельность по организации питания (соблюдение норм блюд, режима питания, соблюдение питьевого режима)	Во всех группах	постоянно	Директор, старшая медсестра	В течение года
	Профилактическая работа с родителями по предупреждению различных заболеваний, в том числе связанных с неправильным питанием	Во всех группах	по плану	Старшая медсестра	В течение года

## ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№ п/п	Параметры	Начало года	Конец года	Изменения
<b>1. Общее состояние здоровья</b>				
1.1.	Заболевания в днях			
1.2.	Группа здоровья			
<b>2. Уровень развития психофизических качеств</b>				
2.1.	<b>Быстрота</b> Бег на 30 м со старта (сек)			
2.2.	<b>Скоростно-силовые качества</b> Прыжок в длину с места (см) Прыжок в высоту с места (см) Метание мешочка правой рукой (м) Метание мешочка левой рукой (м)			
2.3.	<b>Гибкость</b> Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)			
2.4.	<b>Ловкость</b> Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек)			
2.5.	<b>Статистическое равновесие</b> Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)			
2.6.	<b>Координационные способности</b> Количество подбрасываний и ловли мяча			

**СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ**

ПОКАЗАТЕЛИ	ПО Л	ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ				
		3 ГОДА	4 ГОДА	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ
<b><i>Быстрота (сек)</i></b>						
Бег на 30 м	М	11.0 - 9.0	10.5 - 8.8	9.2 - 7.9	8.4 - 7.6	8.0 - 7.4
	Д	12.0 - 9.5	10.7 - 8.7	9.8. - 8.3	8.9 - 7.7	8.7 - 7.3
<b><i>Скоростно-силовые качества (см)</i></b>						
Прыжок в длину с места	М	47.0 – 67.5	53.5 – 76.6	81.2 – 102.4	86.3 – 108.7	94.0 – 122.4
	Д	45.0 – 49.0	51.1 – 73.9	66.0 – 94.0	77.7 – 99.6	80.0 – 123.0
Прыжок в высоту с места	М	-	-	20.2 – 25.8	21.1 – 26.9	23.8 – 30.2
	Д	-	-	20.4 – 25.6	20.9 – 27.1	22.9 – 29.1
Бросок мяча двумя руками из-за головы из ИП стоя	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1.8 – 3.6	2.5 – 4.1	3.9 – 5.7	4.4 – 7.9	6.0 – 10.0
	Д	1.5 – 2.3	2.4 – 3.4	3.0 – 4.4	3.3 – 4.7	4.0 – 6.8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	М	2.0 – 3.0	2.0 – 3.4	2.4 – 4.2	3.3 – 5.3	4.2 – 6.8
	Д	1.3 – 1.9	1.8 – 2.8	2.5 – 3.5	3.0 – 4.7	3.0 – 5.6
<b><i>Гибкость (см)</i></b>						
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1 - 4	2 - 7	3 - 6	-
	Д	-	3 - 7	4 - 8	4 - 8	-
<b><i>Ловкость (сек)</i></b>						
Бег на 10 м между предметами	М	-	8.5 – 8.0	7.2 – 5.0	5.0 – 1.5	-
	Д	-	9.5 – 9.0	8.0 – 7.0	6.0 – 5.0	-
<b><i>Статистическое равновесие (сек)</i></b>						
Удержание равновесия на одной ноге	М	-	3.3 – 5.1	7.0 – 18.0	40 - 60	-
	Д	-	5.2 – 8.1	9.4 – 14.2	50 - 60	-

**ШКАЛА ОЦЕНКИ  
ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Темпы прироста в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10 %	Удовлетворительно	За счет естественного роста и увеличения естественной двигательной активности
10 – 15 %	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

**МОДЕЛЬ  
ОБОРУДОВАНИЯ СПОРТЗАЛА**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество</b>
1	Атрибуты к подвижным играм (маски, шапочки, эмблемы)	
2	Доска ребристая	2
3	Дуги для подлезания	4
4	Канат для перетягивания	2
5	Кегли	25
6	Физкультурный уголок (заводской): канат лестница веревочная кольца гимнастические перекладина для подтягивания лестница доска приставная	1 1 1 1 1 1
7	Кубы разной высоты	3
8	Кубики маленькие	30
9	Ленты цветные для гимнастики	20
10	Магнитофон с аудиокассетами	1
11	Маты гимнастические	2
12	Мешочки: вес 200 г	20
13	<b>Мячи:</b> баскетбольный футбольный надувной резиновый средний пластмассовый маленький прыгун теннисный (большой)	1 1 2 15 20 2 20
14	<b>Обручи:</b> большие маленькие	10 20
15	Палки гимнастические	30
16	Платочки цветные	30
17	Погремушки	30
18	Скакалки	20
19	Скамейка гимнастическая	2
20	Султанчики	40
21	Туннель для пролезания	2
23	Флажки цветные	20
29	Шнуры	20

МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ

№	МЕРОПРИЯТИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Режим (щадящий)	Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе
2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Исключено кормление против желания ребёнка.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	Занятия	По возрасту при отсутствии негативной реакции.
6	Профилактические прививки	На период адаптации исключить.



## «РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ»

Данный раздел программы направлен на реабилитацию часто болеющих детей и детей после болезни, включающий комплекс медицинской и психолого – педагогической реабилитации.

### Первая младшая группа

- Ежедневный осмотр ребенка медсестрой. Измерение температуры тела утром и после дневного сна.
- Отмена закаливающих мероприятий (босохождение, сон без маечки) в течение двух недель.
- По истечению двух недель постепенный ввод закаливающих мероприятий: босохождение только возле кровати, сон без маечки по состоянию ребенка.
- Одевание и выход на прогулку в первой пятёрке детей. Возвращение с прогулки на 10-15 минут раньше остальных детей. Переодевание в сухую одежду.
- Работа с родителями часто болеющего ребенка по соблюдению режима дня и выполнению закаливающих мероприятий дома.

### Вторая младшая группа

- Ежедневный осмотр ребенка медсестрой. Измерение температуры тела утром и после дневного сна.
- Отмена закаливающих мероприятий (босохождение, сон без маечки) течение двух недель.
- По истечению двух недель постепенный ввод закаливающих мероприятий: босохождение только возле кровати, сон без маечки по состоянию ребенка.
- Одевание и выход на прогулку в первой пятёрке детей. Возвращение с прогулки на 10-15 минут раньше остальных детей. Переодевание в сухую одежду.
- Отмена физкультурных занятий на воздухе в течение двух недель. Занятие физкультурой в облегченной одежде.
- Работа с родителями часто болеющего ребенка по соблюдению режима дня и выполнению закаливающих мероприятий дома.

### Средняя группа

- Ежедневный осмотр ребенка медсестрой. Измерение температуры тела утром и после дневного сна.
- Отмена закаливающих мероприятий (босохождение, сон без маечки, сухое растирание) в течение двух недель.
- По истечению двух недель постепенный ввод закаливающих мероприятий: босохождение только возле кровати, сон без маечки по состоянию ребенка, сухое растирание непосредственно воспитателем.
- Одевание и выход на прогулку в первой пятёрке детей. Возвращение с прогулки на 5-10 минут раньше остальных детей. Переодевание в сухую одежду.
- Сокращение физкультурных занятий на воздухе на 10 минут в течение двух недель. Занятие физкультурой в облегченной одежде.
- Работа с родителями часто болеющего ребенка по соблюдению режима дня и выполнению закаливающих мероприятий дома.

### Старшая группа

- Ежедневный осмотр ребенка медсестрой. Измерение температуры тела утром и после дневного сна.

- Отмена закаливающих мероприятий (босохождение, сон без маечки, сухое растирание) в течение двух недель.
- По истечении двух недель постепенный ввод закаливающих мероприятий: босохождение только возле кровати, сон без маечки по состоянию ребенка, сухое растирание непосредственно воспитателем.
- Одевание и выход на прогулку в первой пятерке детей. Возвращение с прогулки на 5- 10 минут раньше остальных детей. Переодевание в сухую одежду.
- Сокращение физкультурных занятий на воздухе на 10 минут в течение двух недель. Занятие физкультурой в облегченной одежде.
- Работа с родителями часто болеющего ребенка по соблюдению режима дня и выполнению закаливающих мероприятий дома.

### **Подготовительная группа**

- Ежедневный осмотр ребенка медсестрой. Измерение температуры тела утром и после дневного сна.
- Отмена закаливающих мероприятий (босохождение, сон без маечки, сухое растирание) в течение двух недель.
- По истечении двух недель постепенный ввод закаливающих мероприятий: босохождение только у кровати, сон без маечки по состоянию ребенка, сухое растирание непосредственно воспитателем.
- Одевание и выход на прогулку в первой пятерке детей. Возвращение с прогулки на 5- 10 минут раньше остальных детей. Переодевание в сухую одежду.
- Сокращение физкультурных занятий на воздухе на 10 минут в течение недели. Занятие физкультурой в облегченной одежде.
- Работа с родителями часто болеющего ребенка по соблюдению режима дня и выполнению закаливающих мероприятий дома.

### **Психолого – педагогическая реабилитация включает:**

- своевременное выявление отклонений в нервно – психическом, речевом развитии и поведения детей;
- проведение коррекционных упражнений и игр;
- психолого – педагогические мероприятия, обеспечивающие облегчение адаптации к МАДОУ и начальной школе, формирование готовности к обучению в школе;
- создание психологического комфорта (праздники, развлечения, подарки).

**Тематический план по работе с детьми «Питание – залог здоровья»**

Младшая группа	Средние группы	Старшая группа	Подготовительная группа	Сроки
<i>Если хочешь быть здоровым</i>				
«Для чего мы едим?»	«Для чего мы едим?»	«Для чего мы едим?»	«Как утолить жажду»	сентябрь
«Полезные продукты»	«Полезные продукты»	«Полезные и вредные продукты»		сентябрь
Музыкально-познавательный «Праздник урожая»				октябрь
Проект «За здоровьем в детский сад»				октябрь
<i>Гигиена питания</i>				
Накормим куклу Машу кашей	«Чем нельзя делиться?»	«Какие правила я знаю и выполняю»	«Что происходит с едой, которую мы съели?»	ноябрь
<i>Советы Хозяюшки</i>				
«Почему нужно есть аккуратно»	«Нужна ли вилка во время еды»	«Плох обед, если хлеба нет» Сервируем стол	«Правила этикета за столом»	декабрь
<i>Режим питания</i>				
«Из чего готовят каши?»	«Обед – вкусный и полезный»	«Полдник. Время есть булочки»	«Пора ужинать»	март
<i>Где найти витамины весной</i>				
«Полезный лук»	«Овощи полезные»	«На вкус и цвет товарищей нет»	«Морские продукты»	февраль
«Огород на окне»				март - апрель
<i>Что надо есть, если хочешь стать сильным</i>				
«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	«Витаминный салат»	«Каждому овощу свое время»	«Меню спортсмена» Сказка «Вершки и корешки»	май

Тематический план по работе с детьми по «ЗОЖ»

Младшая группа	Средние группы	Старшая группа	Подготовительная группа	Сроки
<i>Если хочешь быть здоровым</i>				
Правильность расстановки мебели, соблюдение ростовых показателей				
Утренняя гимнастика, физкультурные занятия и закаливающие процедуры				
Ежедневные прогулки на свежем воздухе				
Релаксационные упражнения под музыку (музыкотерапия)				
Ротик улыбается	Прочь болезни и простуда	Безопасность при общении с животными	Крепкие-крепкие зубы	сентябрь
Проект «За здоровьем в детский сад», итоговый квест				октябрь
Дружим с водичкой	Вредные привычки	Чтобы уши слышали	Одежда и здоровье	ноябрь
Глазки и ушки	Мое сердечко	Для чего нам нужен рот	Как устроено тело человека	декабрь
Поможем зайке не болеть	Микробы и вирусы	Чтобы глаза видели	Скорая помощь и правила на всю жизнь	январь
Да здравствует – мыло душистое	Сон – лучшее лекарство	Чистота – залог здоровья	В мире я такой один	февраль
	Чтобы глаза видели	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Спокойной ночи	март
У куклы Маши ножка заболела	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Как себя вести, если простудился	Что такое болезнь?	апрель
Вылечит Мишку прививка	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	май

## Работа с родителями

*Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.*

### Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, консультаций.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Совместные занятия для детей и родителей.

### Темы санитарно-просветительной работы с родителями:

- 1.Период адаптации ребенка д/с.
- 2.Организация режима дня.
- 3.Профилактика простудных и инфекционных заболеваний .
- 4.Воспитание КГН у детей, внешний вид, состояние ногтей, наличие носовых платков у детей.
- 5.Профилактика чесотки, педикулеза .
- 6.Одежда по погоде.
- 7.Тепловой и солнечный удар. Оказание помощи.
- 8.Клещевой энцефалит.
- 9.Правильное питание детей.
- 10.Прогулки, гимнастика, походы –обязательные для развития детского организма.
- 11.Как быть здоровым душой и телом.
- 12.Питание ослабленных и часто болеющих детей.
- 13.Организация и проведение закаливающих процедур.
- 14.Телевидение и ребенок.

### Картотека бесед о здоровом образе жизни:

- 1.Ребенок и здоровье (понимание слово «здоровье»)
- 2.Полезные продукты.
- 3.Личная гигиена.
- 4.Тело человека(строение).
- 5.Витамины и здоровый организм(осторожность при использовании лекарств).
6. «Здоровье в порядке ,спасибо зарядке!»
7. «Врачи -наши помощники»
- 8.Этика питания в детском саду.
- 9.Режим дня.

- 10.Скорая помощь (знание и умение).Травмы.
- 11.Здоровые зубы.
- 12.Польза молока.
- 13.Гимнастика для глаз.
- 14.Гимнастика после сна.
- 15.Путешествие хлебного комочка.
- 16.Внимание –осанка!
- 17.Тепловой удар.
- 18.Чем полезны прогулки для детей.