

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад «Колокольчик» п. Витим»  
муниципального района «Ленский район» Республики Саха (Якутия)**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
МКДОУ ЦРР «Колокольчик»  
От 29.08.2025 г. Протокол №1

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ №148 от 29.08.2025г.  
МКДОУ ЦРР-детский сад  
«Колокольчик» п.Витим  
И.о. директора Берюх Е. Н.

**Оздоровительная программа для работы с детьми 3-7 лет  
«Здоровые дети» на 2025-2028 учебный год**



Витим 2025 г.

# **Оздоровительная программа для работы с детьми 3-7 лет "Здоровые дети"**

**Авторы: Горбунова Оксана Андреевна, Хакимова Ольга Станиславовна, Иванникова Светлана Анатольевна, Берюх Елена Николаевна.**

## **I. Целевой раздел**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*“ Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека.” — Гиппократ*

Здоровье и его сохранение в современном мировом сообществе стоит более чем остро. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20%, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Число хронических заболеваний, диагностируемых в раннем детстве растёт с каждым годом.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства. Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства - критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется первая система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

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 станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

В нашем дошкольном учреждении охрана здоровья ребёнка опирается на его развитие. Педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию, оздоровлению и здоровьесбережению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ. Данная Программа стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Она представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка, базируясь на основных

принципах комплексной программы развития и воспитания дошкольников «От рождения до школы» (Е.Н.Веракса, Т.С.Комарова, М.А. Васильева), «Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. (Нищева Н.В.)

#### ***Цель программы:***

Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства. Формировать здоровый образ жизни, потребность в двигательной активности, прививать у детей интерес к спорту, воспитывать желание заниматься физкультурой.

#### ***Задачи программы:***

- обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей, развитие наглядной пропаганды и поиск способов внедрения;
- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, развивать в себе такие физические качества, как силу, выносливость, гибкость, скорость и координацию;
- развивать общение воспитанников со сверстниками и взрослыми;
- привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни;
- формировать позитивные детско-родительские отношения и патриотические чувства.

#### ***Прогнозируемый результат:***

- снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие у детей потребности в здоровом образе жизни;
- создание атмосферы благоприятного эмоционального и социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка;
- формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

#### ***Нормативно-правовая основа реализации программы:***

- Закон РФ «Об образовании»;
- Письмо Минобразования «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» (от 14.03.2000 г. № 65\23-16);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН;
- Устав ДОУ.

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

Для реализации Программы ДОУ имеет:

- музыкальный зал - обеспечение художественно-эстетического развития дошкольников;
- актовый зал - обеспечение художественно-эстетического развития дошкольников;

- физкультурный зал - обеспечение физического развития;
- кабинет психолога - обеспечение психолого-педагогической коррекции;
- кабинет логопеда - обеспечение квалифицированной коррекции;
- медицинский кабинет - обеспечение оздоровления;
- процедурный кабинет - обеспечение оздоровления и профилактических мероприятий;
- центры развития в группах - создание условий, обеспечивающих полноценное развитие ребенка: физкультурная зона, зона обеспечение двигательной активности и. др.
- спортивно - игровая площадка - обеспечение физического развития, двигательной активности воспитанников;
- массажные коврики;
- аксессуары для закаливания по Рижскому методу (ведра, соль, тканевой материал);
- ребристые резиновые коврики для профилактики плоскостопия;
- индивидуальные полотенца;
- массажные мячики (Су-джок, «ёжики», «дикий огурец»)
- экспандеры;
- нестандартные пособия (коврики, массажёры, дорожки здоровья);
- картотеки подвижных игр, гимнастики пробуждения, дыхательной гимнастики, закаливающих, точечных массажей, пальчиковой и артикуляционной гимнастики;
- методическая литература (релаксационная, дыхательная, глазодвигательная, мимическая, двигательная, пальчиковая гимнастика, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки, фитнес для дошкольников, фитбол - аэробика и т.д.);
- на базе детского сада имеется физкультурный зал, имеющий необходимые условия и оборудование для реализации данной оздоровительной программы.

### **Просветительская работа среди педагогов:**

- самообразование;
- изучение передового опыта коллег;
- изучение новинок научно-методической литературы;
- применение в ежедневной практике полученные знания и умения;
- участие в конференциях, распространение опыта;
- физкультурно-оздоровительная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

### **Работа с родителями (законными представителями):**

- изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями (законными представителями);
- изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребенка;
- формирование банка данных об особенностях развития и психолого-медицинско-педагогических условиях жизни ребенка в семье, с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья;
- создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье;
- организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди

родителей (законных представителей);

- ознакомление родителей (законных представителей) с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работой в ДОУ;
- согласование с родителями (законными представителями) индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ;
- использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей (законных представителей) к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.;
- пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей (законных представителей) о формах семейного досуга;
- консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям;
- организация консультативного пункта для родителей (законных представителей) в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребенка;
- педагогическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Отслеживание динамики развития детей;
- взаимодействие с МБОУ п. Витим по вопросам физического развития детей; Детская школа искусств п. Витим, Дом культуры «Охнино» п. Витим;
- определение и использование здоровьесберегающих технологий;
- правовое просвещение родителей (законных представителей) на основе изучения социокультурного состояния с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

## II. Содержательный раздел

1. Работа по обучению детей ЗОЖ на основе здоровьесберегающих технологий осуществляется в нескольких направлениях:

### НАПРАВЛЕНИЯ

Диагностика развития  
дошкольников

Воспитание у детей потребности  
в ЗОЖ

Оздоровительно-  
профилактическая работа

психопрофилактических и  
психогенетических средств  
методов

Организация условий для  
двигательной активности детей

Совместная работа ДОУ с  
семьями воспитанников

Использование комплекса



## **2. Здоровьесберегающие технологии.**

Медико-профилактические (обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинских работников в соответствии с медицинскими требованиями и нормами):

- технологии профилактики заболеваний;
  - углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;
  - коррекция возникающих функциональных отклонений;
  - отслеживание характера течения хронической патологии;
  - реабилитация соматического состояния здоровья;
  - контроль качества организации питания;
  - противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
  - витаминопрофилактика;
  - санитарно-гигиеническая деятельность всех работников;
- Физкультурно-оздоровительные (физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников)
- процедуры закаливания;
  - валеологические занятия;
  - спортивные мероприятия;
  - недели здоровья;
  - проведение подвижных игр;
  - прогулки-походы и т.д
  - дополнительное образование (танцевально- ритмические упражнения.

## **3. Технологии оздоровительной работы включает:**

- развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости;
- увеличение двигательной активности, оптимизация двигательного режима;
- становление физической культуры детей дошкольного возраста;
- закаливание;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия;
- формирование навыка рациональной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

### **Культура здорового питания:**

- составление меню в программе «Вижен софт» в соответствии с единым меню по РС (Я);
- использование в меню продуктов местных производителей и продуктов, произрастающих в нашем регионе;
- переход на контроль в программе «Честный знак» молочной продукции.

### **Медицинское сопровождение:**

- Организация и проведение профилактических медицинских осмотров воспитанников;
- Скрининг-обследования состояния здоровья воспитанников, в том числе:

- выявляет нарушения осанки визуальным методом;
  - проводит плантографию;
  - измеряет артериальное давление, частоту пульса и дыхания;
  - измеряет массу и длину тела, окружность грудной клетки;
  - определяет силу мышц кисти;
  - выявляет нарушения остроты слуха;
- Проведение мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни:
- организовывает и проводит профилактические и оздоровительные мероприятия;
- Проводятся совместно с воспитанниками, родителями (законными представителями), педагогическими работниками и их представителями мероприятия по реализации профилактики хронических неинфекционных заболеваний;
- организовывает и проводит мероприятия по иммунопрофилактике инфекционных болезней в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям;
- организовывает утренний фильтр воспитанников с обязательной термометрией в случаях карантина, проверяет и обеспечивает оснащение медицинским оборудованием;
- проводит гигиеническое воспитание и обучение, санитарно-гигиеническое просвещение участников образовательных отношений по наиболее распространенным заболеваниям и (или) состояниям воспитанников;
- контроль своевременное прохождение сотрудниками детского сада периодических медицинских осмотров и диспансеризации;
- оценка эффективности профилактических мероприятий для воспитанников по результатам скрининг-обследований и профилактических осмотров, статистике обращений в медицинский кабинет; показателям травматизма в детском саду;
- подготавливает предложения по созданию безопасных условий обучения и воспитания в детском саду.

#### **4. Адаптация к условиям ДОУ детей, впервые посещающих детский сад.**

- медицинское обследование детей, определение группы здоровья;
- определение готовности ребенка к посещению ДОУ (навыки самообслуживания, контактность ребенка, стрессоустойчивость);
- знакомство воспитателей с родителями (законными представителями), условиями жизни ребенка в семье;
- анкетирование родителей (законных представителей) - медицинское, социальное;
- информационное сопровождение родителей (законных представителей);
- знакомство детей с группой, воспитателями;
- индивидуальное прогнозирование процесса адаптации;
- консультации родителей (законных представителей) с психологом;
- поэтапный прием в группу;
- наблюдение за поведением детей;
- использование оптимальных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

#### **5. Модель организации двигательного режима ДОУ**

<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</b>		
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале , продолжительность 10-12 минут
2.	Физминутки, двигательная разминка и динамические паузы	Ежедневно, по мере необходимости, между занятиями, продолжительность 7-8 мин
3.	Подвижные игры, физические упражнения и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно с учетом двигательной активности, длительность 15-20 мин
4.	Прогулки-походы	1 раз в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
5.	Гимнастика после сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема, не менее 10 мин
<b>Учебные занятия</b>		
1.	По физической культуре	3 раза в неделю
2.	Занятия здоровья и безопасности	Начиная со средней группы 1 раз в месяц
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>		
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке под руководством воспитателя в зависимости от индивидуальных особенностей
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>		

1.	День здоровья	Один раз в квартал, начиная с младшей группы
2.	Физкультурный досуг	2-3 раза в год внутри детского сада
3.	Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья»	Один раз в год с родителями (законными представителями) и воспитанниками 4-7 лет
	Спортивно-семейный праздник «Зарница»	
	Спортивно-семейный праздник «Ыссыах»	
4.	Игры-соревнования «Весёлые старты», «Весёлая лыжня»	Один-два раза в год между старшей и подготовительной к школе группами
5.	Участие родителей (законных представителей) в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, туристических походов.

## 6. Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий

Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>традиционная форма</i></li> <li>- <i>игровая, сюжетная, музыкальная</i></li> <li>- <i>оздоровительный бег, ходьба в сочетании с ОРУ</i></li> <li>- <i>в форме двух-трёх подвижных игр</i></li> </ul>
Физкультурное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>традиционная форма</i></li> <li>- <i>игровое, сюжетное</i></li> <li>- <i>круговая тренировка</i></li> <li>- <i>самостоятельное</i></li> <li>- <i>интегрированное</i></li> <li>- <i>тренирующее</i></li> </ul>
Физминутка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>игровая, сюжетная под стихотворный текст</i></li> <li>- <i>пальчиковая гимнастика</i></li> <li>- <i>психогимнастика</i></li> <li>- <i>мимическая гимнастика</i></li> <li>- <i>гимнастика для глаз</i></li> </ul>
Гимнастика после сна   Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>комплекс профилактической (коррелирующей) гимнастики</i></li> <li>- <i>разминка в постели: потягивание, самомассаж - игровой, сюжетный комплекс</i></li> <li>- <i>игра малой подвижности или хороводная игра</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>тематическая, сюжетная</i></li> <li>- <i>оздоровительная</i></li> </ul>

## Логоритмические занятия

- интегрированные оздоровительные (коррекционные) фонопедические упражнения
- психогимнастика

## Закаливание

- оздоровительный «рижский» метод
- профилактические традиционные методы
- самомассаж БАТ по методу Уманской

## Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального и мышечного тонуса. Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся с физкультурных занятий и повторяется 1-2 недели. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности.

Утренняя гимнастика на улице - прекрасная оздоровительная процедура. Важно учитывать особенности проведения утренней гимнастики на открытом воздухе:

- для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весенне-летний период (тёплое время года).
- в зависимости от погоды регулируется физическая нагрузка: при понижении температуры увеличивается, изменяя темп упражнений, при повышении температуры - снижается, чтобы избежать перегрева организма.

## Физкультурные занятия

Физкультурные занятия являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей. При разработке и проведении занятий необходимо опираться на основные дидактические принципы: сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности; доступности и индивидуализации, а также на принципы, отражающие закономерности физического воспитания: непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха; всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение занятий; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

<b>Младший возраст</b>	Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всём пространстве зала или спортивной площадки.
<b>Средний возраст</b>	Развивать физические качества, прежде всего выносливость и силу, обучать элементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом.

<b>Старший возраст</b>	Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.
------------------------	--

Формы проведения занятий воспитатель выбирает по своему усмотрению в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий, личного опыта и профессиональных умений. В младшей группе использует преимущественно занятия игрового, сюжетного характера. С детьми старшего возраста чаще проводит занятия учебно-тренирующего, контрольно-зачётного характера.

### **Виды физкультурных занятий:**

#### **- Традиционная форма занятия**

<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания</li> <li>- Общеразвивающие упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные виды движений</li> <li>- Подвижные игры</li> </ul>	Успокаивающая ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения

- **Сюжетное занятие** - любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые сюжетом.
- **Игровое занятие** - построено на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания</li> <li>- Общеразвивающие упражнения</li> </ul>	2-3 игры с разными видами движений (последняя большой подвижности)	Малоподвижная игра, дыхательные упражнения

- **Тренирующее занятие** - с одним видом физических упражнений (велосипед, лыжи).
- **Интегрированное занятие** - с элементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением дополнительной задачи, которая решается через движение.
- **Круговая тренировка** - основу такого занятия составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой схемой.
- **Самостоятельное занятие** - дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочерёдно поручают провести разминку, бег, организовать игру.
- **Занятие-зачёт** - проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для получения информации об овладении детьми основных движений - диагностика физических качеств.

## ***Физминутки***

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения — проводится в средней, старшей и подготовительной к школе группах в процессе и перерыве между занятиями требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).

Цель проведения физкультминуток - способствовать оздоровлению детей.

Необходимость смены деятельности через каждые 20 мин. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния. Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Важно, учитывать индивидуальные особенности нервной системы каждого ребенка. Легко возбудимому ребёнку необходимо предлагать спокойные упражнения в среднем темпе, для заторможенного малыша пригодны упражнения, активизирующие его мышечную систему.

## ***Гимнастика после сна***

Гимнастика после дневного сна - это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

## ***Прогулка***

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством

закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

При планировании прогулки учитывается множество разнообразных факторов:

- погодные условия;
- возраст и контингент детей;
- наличие инвентаря и соответствующего оборудования;
- предыдущие занятия в группе и многое другое.

## Структура примерного планирования прогулки



### Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:

- общая подвижная игра для всех детей;
- 2-3 подвижные игры с подгруппами детей;
- индивидуальная работа с детьми над основными видами движений (в соответствии с ОВД,ключенными в физкультурное занятие);
- спортивные игры (зимой - хоккей, весной, летом и осенью - футбол, бадминтон, городки, баскетбол);
- спортивные упражнения (зимой - катание на санках, снегокатах, лыжах, весной, летом и осенью - катание на велосипедах, самокатах, игры с мячом, скакалкой).

## ***Логоритмические занятия***

Логоритмика - это система музыкально - двигательных, речедвигательных, музыкально - речевых заданий и упражнений, она основана на использовании связи слова, музыки и движения.

Музыка, движение и слово в логоритмике сочетаются различным образом. Но какова бы ни была доля музыки и слова, музыки и движения и т.д., в упражнениях в комплексе они формируют и упорядочивают двигательную сферу ребёнка, его деятельность, положительно влияют на личность.

Для достижения наилучших результатов логоритмические занятия строятся с учетом равномерности распределения психофизической и речевой нагрузки. Все задания, предлагаемые детям в рамках одного занятия, объединяются одной лексической темой или сюжетом.

Задачи логоритмики:

- развивать фонематическое восприятие и фонематические представления;
- развивать артикуляционный аппарат;
- развивать слуховое внимание и память;
- вырабатывать четкость координированных движений во взаимосвязи с речью;
- укреплять косно-мышечный аппарат;
- развивать дыхание, моторные, сенсорные функции, воспитывать чувство равновесия, правильной осанки, походки, грации движения;
- развивать речь, чувства ритма, способность ощущать в музыке, движениях и речи ритмическую выразительность;
- развивать коммуникативные способности.

Все используемые упражнения делятся на две большие группы:

1) упражнения, развивающие неречевые процессы (общая и мелкая моторика, координация движений, ориентировка в пространстве и схеме собственного тела, регуляция мышечного тонуса, развитие чувства музыкального метра, темпа, ритма, развитие психических процессов);

2) речевые упражнения (развитие дыхания, голоса, темпа и интонации речи, развитие артикуляции, мимики, дикции, работа над правильным звукопроизношением и формированием фонематического слуха).

## ***Закаливание***

Закаливание является эффективной формой укрепления здоровья детей.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых - постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребёнка. Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку. Они должны приносить ему радость.

**По оздоровительной работе в ДОУ используется:**

- «*Рижский*» метод закаливания

Суть «рижского» метода закаливания заключается в имитации Рижского взморья. Сочетание ходьбы по соленой воде и мелким камушкам используется для профилактики плоскостопия и раздражает активные рецепторы, находящиеся на стопе ребенка, что

благотворно влияет на весь организм в целом, поднимает иммунитет и снижает восприимчивость к простудным заболеваниям. Дети реже болеют.

Для данного метода используется 3 дорожки из грубого полотна. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной температуры. Другая дорожка смачивается чистой водой такой же температуры. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: «соленая» дорожка, дорожка смоченная водой, и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. В зависимости от возраста ребенка прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по «Дорожке здоровья», которая представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицами, бусинками, наклеенными плоскими камушками и ракушками, безопасными для ребенка, либо коврик для ванного типа «травка». В конце ходьбы дети растирают самостоятельно стопы ног руками до красноты.

### **По профилактической работе в ДОУ используются:**

- Профилактические традиционные методы:
  - самомассаж БАТ по методу Уманской;
  - гимнастика для глаз Аветисова;
  - воздушные ванны;
  - полоскание рта после еды прохладной кипяченой водой или полоскание зева настоями;
  - организация курсов приема кислородных коктейлей;
  - соблюдение оптимального температурного и питьевого режимов;
  - ходьба по «Дорожке здоровья»;
  - прогулки на свежем воздухе;
  - одежда по сезону;
  - обширное умывание;
  - сон при открытых фрамугах (в летнее время);
  - сквозное проветривание (в отсутствие детей); - обливание ног.
- Комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов:
  - релаксационные упражнения;
  - утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением;
  - игры-драматизации, сюжетно-ролевые игры;
  - сказкотерапия;
  - арттерапия;
  - танцевально-ритмическая гимнастика;
  - «музыкотерапия» для нормализации эмоционального состояния детей;
  - образно-игровая ритмическая гимнастика.

### **7.Организация рационального питания детей:**

У детей на Крайнем Севере чаще возникают гиповитаминозы и другие алиментарно-зависимые состояния, наблюдается повышенная потребность организма в белках, жирах, витаминах группы В, С и энергии. Это связано со специфическими климатическими условиями северных регионов: долгой сухой зимой, резкими перепадами температуры воздуха и атмосферного давления, геомагнитными воздействиями. Поэтому при организации питания детей увеличивается:

- калорийность рациона на 10% по сравнению с нормой для средней полосы страны;
  - содержание в рационе белка на 8-10% и жира на 5-10%.
  -

В холодное время года потребность в белках, жирах и калорийности будет выше, чем летом. Поэтому для районов Крайнего Севера с долгой зимой увеличиваются установленные возрастные нормы потребления на 10%. Обязательно включение в ежедневный рацион детей фруктов и соков.



## **8. Самомассаж.**

В целях закаливания и оздоровления детей, для снятия мышечного напряжения, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, для создания чувства радости и хорошего настроения у ваших детей предлагаем проводить с ребёнком самомассаж.

Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их дети выросли здоровыми и физически крепкими, не страдали от лишнего веса и проблем с позвоночником. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за гаджетами, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей - точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги - прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж БАТ для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно.

## **9. Рекомендации по проведению мероприятий по здоровому образу жизни**

## **Методические рекомендации по проведению занятий здоровья:**

- 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 ребёнка;
- 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 мероприятий (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 должен быть ярким, привлекательным, интересным ребёнку;
- использование художественного слова внесёт в дополнительный эмоциональный настрой;
- с уважением относиться к любому ответу ребёнка, недопустима отрицательная реакция;
- в конце должны чётко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия;
- в конечном итоге мероприятия должны приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие;

## **10.Лыжная подготовка в ДОУ**

Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, занимают ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах включена во все основные программы дошкольного воспитания. Она доступна и интересна детям.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

### ***Влияние занятий на организм дошкольника***

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки.

Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности. Все это позволяет

рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие.

Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости.

Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему.

Закалка организма - лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи - добрые спутники здоровья. Температурный режим и время проведения занятия.

Занятия на лыжах с детьми дошкольного возраста проводятся в безветренную погоду при температуре до -15 градусов. Учитывается индивидуальное состояние ребенка (устал, вспотел, замерз), он может быть отправлен в группу. После занятия дети должны переодеться в сухое нижнее белье (футболка, майка, рубашка), поэтому в шкафчике ребенка обязательно должен быть сменный комплект одежды.

Занятие на лыжах проводится на утренней прогулке. Как одеть ребенка на занятие?

Очень важно, чтобы ребенок был тепло и легко одет: свитер, теплые колготки, куртка, трикотажные теплые брюки, а еще лучше - комбинезон из непромокаемой ткани; на ноги - обязательно толстые шерстяные носки, на руки - варежки. Шапочку, лучше вязанную на подкладке, чтобы не продувало уши, но не меховую. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом. Чем более тренирован и закален ваш ребенок, тем легче должна быть его "экипировка".

## **11.Психологическое сопровождение развития детей**

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.

### ***Приоритетные задачи психологической работы***

- Осуществление профилактической деятельности в работе с детьми, основанной на ранней диагностике и коррекции интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений у дошкольников.
- Создание и развитие модели взаимодействия специалистов ДОУ, родителей (законных представителей) и близких ребенка, обеспечивающей эффективное воздействие на формирующуюся личность дошкольника.

Достижение этих задач возможно с помощью:

- создания ситуации безусловного принятия каждого ребенка, осознание педагогами и родителями (законными представителями) его уникальности;
- использования методов психологического сопровождения: развивающих игр и

упражнений; кинезиологических упражнений; элементов психогимнастики; арт-терапевтических и сказко-терапевтических методов; метода песочной терапии; психодиагностического инструментария.

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

Педагог-психолог ДОУ осуществляет свою деятельность по следующим направлениям:

- психодиагностика;
- психологическое консультирование;
- психологическое просвещение;
- коррекционно-развивающая деятельность;
- экспертное направление.

**Психодиагностика** - выявление закономерностей психического развития воспитанников с целью оказания своевременной психолого-педагогической помощи при ее необходимости.

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

**Психологическое консультирование** - это сравнительно новая профессиональная сфера психологической практики, являющаяся разновидностью психологической помощи.

**Психологическое просвещение** - приобщение педагогического коллектива, учащихся и родителей (законных представителей) к психологической культуре, обеспечение решения проблем, связанных с обучением, воспитанием, психологическим здоровьем детей, знакомство с основными закономерностями и условиями благоприятного психического развития ребенка. Выявление психологических особенностей ребенка, которые в дальнейшем могут обусловить отклонения в интеллектуальном или личностном развитии. Предупреждение возможных осложнений в связи с переходом учащихся на следующую возрастную ступень. По своей специфике психологическое просвещение - это особый вариант педагогической деятельности, осуществляемый педагогом-психологом самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом или специалистом другого профиля, помогающим более эффективно достичь целей распространения психологических знаний.

**Психологическая экспертиза** - это вид деятельности психолога, требующий соотнесения определенных психологических особенностей с условиями организации, содержанием, структурными компонентами конкретного вида деятельности. Основное отличие ситуации экспертизы в сфере образования состоит в доминировании административного контроля в ходе волеизъявления о необходимости экспертизы и внедрении результатов экспертного заключения в образовательную практику.

### ***Взаимодействие с семьей***

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям (законным представителям), когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

Систематичность и последовательность работы в течение всего года.

Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей (законных представителей) на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей (законных представителей) - в детском саду.

Обязательная полная информированность родителей (законных представителей) о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятий, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни;
- обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей;
- увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

- просветительское;
- культурно - досуговое;
- психофизическое.

### ***Просветительское направление***

- наглядная агитация (стенды, памятки, папки - передвижки, устные журналы);
- собеседование (сбор информации);
- анкетирование, тесты, опросы;
- беседы;
- встречи со специалистами;
- бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях);
- индивидуальные консультации по возникшим вопросам;
- круглый стол;
- дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее);
- знакомство родителей (законных представителей) с новинками литературы по проблеме эмоционального здоровья.

### ***Культурно - досуговое направление***

- дни открытых дверей;
- совместные праздники и развлечения;
- организация вечеров вопросов и ответов.

### ***Психофизическое направление***

- физкультурные досуги, развлечения с участием родителей (законных представителей);
- спортивные соревнования;
- открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми;
- открытые занятия педагога - психолога с часто болеющими детьми;

- тренинги, семинары - практикумы.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросу изучения их удовлетворенности качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей, осуществляется на основе мониторинга.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями (законными представителями) и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровью.

## **111. Организационный раздел**

### ***Условия реализации программы***

#### **1. 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;
- создаёт 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;
- внедряет нетрадиционные методы оздоровления детей - фитотерапия, дыхательная гимнастика;
- проводит общеукрепляющую терапию - массаж, иммунопрофилактику;
- осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой;
- осуществляет организацию рационального питания детей.

**• Административно-хозяйственная часть:**

- отвечает за оснащение материально-технической базы.

### Перспективы развития кадров

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения на курсах повышения квалификации, проблемных семинарах	Ежегодно	Директор
2.	Организация работы творческих групп по проблемам здоровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель
3.	Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ	Постоянно	Директор, старший воспитатель
4.	Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов	Ежегодно	Старшая медсестра, старший воспитатель

### 2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности

#### **Перспективы развития научно-методических условий здоровье ориентированной деятельности**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Организация методических мероприятий (тематический педсовет, консультация, семинар и т.д.) по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
2.	Разработка методических рекомендаций по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у дошкольников (конспекты занятий, сценарии спортивных праздников, развлечений, походов и экскурсий, наглядный материал и т.д.)	Ежегодно	Старший воспитатель, педагоги, специалисты
3.	Оснащение воспитателей методическими пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ (приобретение методической литературы, организация подписки на периодические издания)	Ежегодно	Старший воспитатель,
4.	Организация работы по образовательным проектам спортивно-оздоровительной тематики	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре

### 3. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей

№ п/п	Критерии медико-социальных условий пребывания детей в ДОУ	Перспективы развития	Ответственные
1. В ДОУ созданы условия для развития детей раннего возраста			
1.1.	Оборудование для развития ходьбы и других видов движений детей	Обновить и пополнить игровой материал, способствующий активизации движений малышей	Директор Воспитатели
1.2	Настенные модули Монтессори		
1.3	Бизиборды		
2. В ДОУ созданы условия для охраны и укрепления здоровья детей			
2.1.	В ДОУ имеется медицинский кабинет, изолятор, процедурный кабинет.	Приобрести гидромассажные ванночки для ног (профилактика плоскостопия), ингаляторов/небулайзеров (профилактика ОРЗ и ОРВИ)	Директор Старшая медсестра
3. В ДОУ имеются специальные помещения для коррекционной работы с детьми			
3.1.	Логопедические кабинеты	Обновить наглядно-дидактические пособия	Директор Учитель-логопед Педагог-психолог
3.2	Кабинет психолога		
4. В ДОУ созданы условия для физического развития детей			
4.1.	Тренажёрный зал, спортивные центры в каждой группе	Обновить и пополнить спортивный инвентарь, коррекционные дорожки для профилактики плоскостопия, приобрести разнообразные тренажёры	Директор, инструктор по физической культуре, воспитатели
4.2.	На участке созданы условия для физического развития: оборудована спортивная площадка, на групповых участках имеется разнообразное спортивно-игровое оборудование	Обновить уже имеющееся спортивно-игровое оборудование; оформить «Тропу здоровья»; в зимнее время на территории ДОУ оформлять лыжню.	Директор, Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре

## **Обеспечение санитарно-гигиенических условий**

<b>№</b>	<b>Создание условий</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию	Директор Зам. директора по АХЧ
2.	Рациональное построение режима дня	Директор Старший воспитатель Педагоги
3.	Организация образовательного процесса согласно требований к максимальной учебной нагрузке детей	Директор Старший воспитатель Педагоги
4.	Выполнение основных требований к организации физического воспитания	Директор Старший воспитатель Старшая медсестра Педагоги
5.	Обеспечение безопасных условий пребывания в ДОУ	Директор Зам. директора по АХЧ Старший воспитатель Старшая медсестра Педагоги
6.	Санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями (законными представителями)	Старший воспитатель Старшая медсестра Педагоги
7.	Полноценное сбалансированное питание	Директор Старшая медсестра
8.	Проведение самомассажа с детьми	Старшая медсестра
9.	Проведение фонопедических упражнений, дыхательных, артикуляционных, мимических гимнастик	Музыкальный руководитель Учитель-логопед

## **Раздел IV. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

### **1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей**

Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, старшей медсестрой 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 физкультуре с участием старшего воспитателя. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в тетрадях здоровья, оформленных в каждой группе.

Медико-педагогический контроль, за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующая ДОУ, медсестра, старший воспитатель. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.

Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребёнка. Её проводит педагог-психолог ДОУ. Полученные данные позволяют

смоделировать индивидуальную стратегию психологического сопровождения каждого воспитанника нашего дошкольного учреждения.

**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, имеющих морфофункциональные отклонения;
- процента детей с хроническими заболеваниями;
- распределения детей по группам здоровья.

**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 мешочеков 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.

**Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста.**

Диагностическая карта физических качеств детей \_\_\_\_\_ группы

*Инструктор по  
физвоспитанию*

№	Фамилия, имя ребёнка	Прыжки с места		Прыжки с разбега		Прыжки в высоту		Метание правой рукой		Метание левой рукой		Бег		Средний показатель	
		X	V	X	V	X	V	X	V	X	V	X	V	X	V
1.															
2.															

**Таблица общих показателей физических качеств детей \_\_\_\_\_ группы ДОУ**

Уровень	Начало года (сентябрь), количество детей, %	Конец года (май), количество детей, %
Низкий		
Средний		
Высокий		

При оценке физической подготовленности воспитанников необходимо соблюдать определённые правила:

- Проведение медико-педагогического контроля за физкультурным занятием (1 раз в квартал на младшем, среднем и старшем возрастах);
- Обследование проводит один и тот же педагог - инструктор по физической культуре, который в совершенстве владеет методикой тестирования. Степень готовности

- педагога проверяется старшим воспитателем до начала диагностики;
- Обследование рекомендуется проводить в первой половине дня, в этом случае не нарушается режим дня дошкольного учреждения;
  - Накануне и в день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально;
  - Большинство из проводимых контрольных упражнений (бег, прыжки, метание) проводится на свежем воздухе. При неблагоприятной погоде некоторые измерения можно провести в зале, температура воздуха в котором не должна превышать +18\*;
  - Одежда детей должна соответствовать месту проведения занятия, должна быть удобной и облегчённой;
  - Важно, чтобы у детей было хорошее настроение, самочувствие, желание заниматься физическими упражнениями;
  - Обследование следует проводить не ранее 30 мин после принятия пищи.
  - Дети приглашаются небольшими подгруппами в зависимости от возраста и методики обследования.
  - Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.
  - Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки.

Наилучшие результаты обследования заносятся в специальный журнал, который содержит:

- Именной список испытуемых (по группам);
- Дату обследования (на начало и конец учебного года);
- Описание двигательных заданий.
- Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показаниях, а степень сформированности двигательных навыков в уровнях (высокий, средний, низкий).

### **Требования безопасности к проведению диагностики физических качеств дошкольников:**

- в ДОУ можно использовать тесты, официально утверждённые органами образования и здравоохранения, недопустим автоматический перенос школьных методик в ДОУ;
- тестирование физической подготовленности детей проводится по достижении ими 3 лет 6 месяцев;
- к обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача-педиатра);
- тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенёсшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей старшая медсестра предоставляет инструктору по физической культуре в начале учебного года, дополнительную - перед диагностикой;
- особое внимание уделяется детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дети находятся на постоянном контроле со стороны воспитателя, старшей медсестры, инструктора по физической культуре;
- участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должны быть подготовлены (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемы; оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых углов и т.п.);
- обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

**Психологическая диагностика** - изучение воспитанников ДОУ, педагогов и специалистов учреждения, определение индивидуальных особенностей и склонностей личности ребенка и взрослого, её потенциальных возможностей в воспитательно-образовательном процессе и трудовой деятельности, а также выявление причин и механизмов нарушений в развитии, социальной адаптации.

Диагностика психического развития проводится с целью узнать, соответствует ли познавательное, эмоциональное, социальное развитие ребенка тому среднему уровню, который условно принят для данной возрастной группы, а также для определения индивидуальных особенностей личности ребенка.

Полученные данные позволяют в дальнейшем смоделировать индивидуальную стратегию социально-психологического сопровождения каждого ребенка.

Психологическая диагностика проводится педагогом-психологом как в индивидуальной, так и в групповой формах.

В работе педагога-психолога используются следующие виды диагностики:

- **скрининговая диагностика** - проводится с группой детей и направлена на выделение детей, обладающих той или иной группой характеристик;
- **углубленная психологическая диагностика** - проводится с детьми, нуждающимися в коррекционно-развивающей работе, по запросу родителей (законных представителей), педагогов и специалистов. Проводится, как правило, индивидуально;
- **динамическое обследование** - с его помощью прослеживается динамика развития, эффективность образовательно-воспитательного процесса, коррекционно развивающих мероприятий;
- **итоговая диагностика** - оценка состояния ребенка (группы детей) по окончании цикла коррекционно-развивающей работы.

При проведении любого вида диагностики педагог-психолог ДОУ соблюдает следующие принципы:

- комплексность и разносторонность в изучении ребенка, стремление к максимальному учету в оценке развития всех его значимых характеристик;
- изучение детей в деятельности и отношениях;
- диагностирование не как самоцель, а как средство, определяющее направление коррекционно-развивающей работы;
- оценка развития ребенка с учетом данных его истории жизни, конкретных условий и объективных обстоятельств.

Для объективности результатов диагностики педагог-психолог принимает во внимание:

- физическое и эмоциональное развитие и состояние ребенка;
- психофизиологические особенности его возраста;
- особенности работоспособности (утомляемость, истощаемость, переключаемость, темп работы и т.п.).