

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 139 «ЧЕБУРАШКА»**

670002, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Комсомольская, д.20 тел. (3012) 44-05-70, 44-50-07 cheburashka139@mail.ru
ИНН 0326004314 КПП 032601001 БИК 048142001 л/с 10101380 р/с 40204810600000000304

ПРИНЯТО

Заседанием педагогического совета

от 01. Сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

от «1» сентября 2020 г.

Заведующий МБДОУ

И. Белюва



**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»
МБДОУ Д/с № 139 «Чебурашка»
Срок реализации: 2020-2025гг**

Содержание.

I. Целевой раздел

- 1. Пояснительная записка..... 3**
- 2. Планируемые результаты программы «Здоровье»..... 5**
- 3. Аналитическое обоснование программы..... 8**

II. Содержательный раздел

- 1. Система работы здоровьесбережения МБДОУ № 139 «Чебурашка»13**
- 2. Формы, методы и средства реализации Программы..... 19**
- 2.1. Здоровьесберегающие методики..... 19**
- 2.2. Психолого-педагогические условия реализации Программы..22**
- 2.3. Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников МБДОУ № 139 «Чебурашка»34**

III. Организационный раздел

- 1.Распорядок дня..... 36**
- 2.Условия реализации программы «Здоровье».....38**
- 2.1. Особенности организация развивающей предметно -
пространственной среды ДОУ.....38**
- 2.2. Материально –техническое обеспечение программы..... 41**
- 2.3. Учебно-методическое обеспечение программы..... 39**
- 3.Перспективный план реализации мероприятий,
направленных на улучшение здоровья воспитанников
МБДОУ № 139 «Чебурашка»..... 42**
- 4. Перспективы развития физкультурно-оздоровительной деятельности
в ДОУ 46**
- Список литературных источников..... 47**

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Для осуществления процесса воспитания и обучения воспитанников МБДОУ № 139 «Чебурашка» в режиме здоровьесбережения и здоровьобогащения, направленного на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка создана настоящая целевая программа «Здоровье». Программа «Здоровье» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 139 «Чебурашка» Железнодорожного района Республики Бурятия Российской Федерации (далее Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
5. Конвенции ООН о правах ребёнка от 13.12.1989 г;
6. Конституция Российской Федерации;
7. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Дорфеевой Э.М.
8. Основная образовательная программа МБДОУ № 139 «Чебурашка»

Основные цели и задачи:

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственного отношения к здоровому образу жизни.

Оздоровительные задачи:

- Учить детей сохранять правильную осанку, способствовать пропорциональному развитию всех групп мышц.
- Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- Расширять и закреплять знания детей об окружающем мире, учить анализировать и делать выводы о закономерностях развития и взаимозависимости всех существ и явлений в природе.
- Продолжать обучать осторожному, безопасному поведению в окружающей среде, знать об опасностях, связанных с растениями, животными, транспортом, незнакомыми людьми.
- Расширять запас двигательных навыков за счёт разучивания спортивных упражнений и элементов подвижных игр.
- Учить детей анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их.

- Закреплять и расширять знания детей об органах чувств, опорно-двигательной и мышечной системах, частях тела человека.
- Развивать представление о полезности и целесообразности физической активности, желание заботиться о своём здоровье.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении упражнений и в играх.
- Воспитывать желание и умение самостоятельно организовывать подвижные и спортивные игры, упражнения.
- Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других.
- Воспитывать в детях желание быть бодрыми, сильными, энергичными, заботиться о своём здоровье.

Принципы реализации программы.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих *основных принципах здоровьесберегающих технологий*:

Гуманизации – приоритетность личностного, индивидуального развития в организации педагогического процесса ДОУ.

Учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка – необходимость использования первичной диагностики здоровья и валеологической культуры дошкольников, а также учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.

Профессионального сотрудничества и сотворчества, что означает обязательное профессиональное взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего педагогического процесса, а также тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьеобогащения.

Систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах.

Синкретичности – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьеобогащения, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявлять себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

Данная программа «Здоровье» реализуется посредством здоровьесберегающих технологий.

За основу понятия «технология», нами было принято определение, данное кандидатом педагогических наук В.А. Деркунской: «Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов».

Здоровьесберегающие образовательные технологии –

1. Системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.
2. Качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье детей.
3. Технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Виды здоровьесберегающих технологий .

Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий, используемых в дошкольном учреждении: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесберегающие образовательные технологии.

2. Планируемые результаты программы «Здоровье».

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДООУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Ожидаемые результаты реализации программы «Здоровье»:

- снижение уровня заболеваемости;
- создание соответствующей здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды в группах;
- сформированное умение дошкольника применять полученные знания здоровьесбережения в повседневной жизни;
- ребёнок имеет начальные представления о здоровом образе жизни, воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Функциональные обязанности работников ДООУ в рамках реализации программы «Здоровье».

Заведующая ДООУ, старший воспитатель:

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 1 раз в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Воспитатели :

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
 - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
 - сниженная температура воздуха
 - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, досугов, развлечений, Дней здоровья

- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
 - самомассажа
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
- реализация оздоровительно-профилактической работы по плану.

Заместитель заведующего по хозяйственной части ДООУ:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДООУ
- обеспечение ОБЖ

Повар:

- организация рационального питания детей
- соблюдение технологий приготовления блюд
- соблюдение санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Взаимосвязь со специалистами Детской Поликлиники.

Медицинское обслуживание в МБДОУ № 139 «Чебурашка» осуществляется медицинской сестрой ДООУ в тесном взаимодействии на основе нормативных документов.

3. Аналитическое обоснование программы «Здоровье».

Анализ уровня развития детей

Анализ здоровья и физического развития воспитанников ДООУ

Важнейшей характеристикой качества дошкольного образования является состояние здоровья воспитанников дошкольного учреждения. Для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий в качестве одного из основных приёмов работы персонала используется мониторинг состояния здоровья воспитанников, что является важным для своевременного выявления отклонений в их здоровье.

Изучение состояния здоровья детей осуществляется медицинской сестрой ДООУ, участковым врачом семейным врачом ГБУЗ РК «Советская районная больница», которые определяют уровень физического развития на основе антропометрических данных и группу физического здоровья на основе анамнеза и обследования детей, отслеживают заболеваемость детей, виды заболевания.

**Группа «Здоровье» воспитанников
МБДОУ № 139 «Чебурашка» за 2019-2020 гг.**

Возрастная группа	Группа «Здоровье»		
	I	II	III
Младшая	10	25	1
Средняя	12	30	0
Старшая	8	30	2
Подготовительная	6	33	2

Педагогический коллектив МБДОУ № 139 «Чебурашка» **приоритетным в воспитательно-образовательной деятельности духовно-нравственное развитие, с целью сохранения и укрепления здоровья дошкольников.**

В течение года уделялось внимание двигательному режиму в групповых помещениях, на прогулках. Динамические часы, проводимые воспитателями, интересные по построению, содержанию, включали в себя соревновательные элементы, сюжет, предусматривали использование разнообразных атрибутов и оборудование, которое необходимо к следующему учебному году обновить и пополнить.

Осуществлялся контроль физического развития и роста детей, проводились антропометрические измерения, проводился анализ заболеваемости и после обследования дети были распределены на группы здоровья (анализ в таблице).

В течение года проводился регулярный медико-педагогический контроль физического воспитания детей со стороны медсестры, заведующего, старшего воспитателя.

Эта работа была направлена, прежде всего, на контроль за:

- состоянием здоровья, нервно-психического и физического развития детей;
- развитием движений и физических качеств у детей на начало и конец учебного года;
- оценкой организации, содержания, методикой проведения форм работы по физическому воспитанию;
- соблюдением санитарно-гигиенических требований. Контроль организации двигательной активности показал, что педагоги ДОУ уделяют этому вопросу большое внимание. Используют для этого разнообразные виды организации двигательной активности ребёнка: регламентированную деятельность (утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия, физические упражнения после сна), частично регламентированную деятельность (спортивные праздники, досуги, спортивные игры, подвижные игры на воздухе и в помещении, оздоровительный бег на воздухе, дни здоровья и др.). Совместная образовательная деятельность по физическому воспитанию была насыщена эстафетами, различными играми, игровыми упражнениями, познавательными беседами о здоровье. Все мероприятия с воспитанниками были посвящены теме «здоровье». Через игры и беседы дети узнавали о своём организме много полезного и нужного

В течение всего учебного периода проводились следующие профилактические мероприятия заболеваемости:

- Утренняя гимнастика в облегченном виде (ежедневно).
- Физкультурные занятия 3 раза в неделю, одно – на прогулке.
- Прогулки ежедневно при температуре не ниже - 20С
- Умывание водой комнатной температуры ежедневно 2 раза (температура воды +14, +16 С.)

- Ходьба по “тропинке здоровья” (профилактика плоскостопия, массаж стоп) ежедневно после сна.
- Полоскание рта водой комнатной температуры (ежедневно после обеда).
- Гимнастика для глаз на занятиях с повышенной нагрузкой на зрение (лепка, рисование), в целях профилактики миопии.
- Дыхательная гимнастика для увеличения жизненного объема легких (ежедневно).
- Изучение и применение элементов игрового массажа: (закаливающее дыхание, массаж рук, массаж волшебных точек ушек, закаливающего массажа подошв.)
- Профилактика сколиоза (контроль положения тела ребенка в течение дня, во время занятий, во время сна, во время приема пищи.)

физические упражнения в помещениях и на открытом воздухе

- соблюдение температурного режима (температура в помещении: 18 – 21 градус)
- соблюдение теплового и воздушного режима (проветривание не менее 4-5 раз)
- специальные закаливающие мероприятия: обширное умывание, полоскание рта после еды, гимнастика пробуждения, хождение по ребристой дорожке, воздушные ванны.

Медсестрой систематически проводился анализ качества питания детей, и разрабатывались рекомендации по его улучшению. Строго ею контролировалось выполнение режима пребывания детей на свежем воздухе, активность двигательного режима в течение дня, проведение утренней гимнастики и гигиенической гимнастики после сна в комплексе с закаливающими процедурами. Ежедневно обеспечивался активный двигательный режим детей, и систематически контролировалось выполнение закаливающих мероприятий с учетом состояния здоровья каждого ребенка, строгое соблюдение режима дня.

Особое внимание уделялось облегченной одежде детей в помещении.

Медицинским работником проводилась работа с родителями по вопросам физического воспитания и оздоровления детей. Строго контролировалось выполнение правила мытья и ухода за игрушками воспитателями и помощниками воспитателей. А также осуществлялся контроль за влажной уборкой всех групповых помещений в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами, своевременной замены полотенец и постельного белья, правила мытья посуды.

Своевременно планировались профилактические прививки, о предстоящей вакцинации с уведомлением родителей.

Медицинское обслуживание в МБДОУ весь учебный год осуществлялось медицинской сестрой в тесном взаимодействии с участковым семейным врачом ГБУЗ РК «Советская районная больница» и на основе нормативных документов.

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Полноценное развитие воспитанников невозможно без физического воспитания. В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии воспитанников

Формы работы	содержание	Условия организации	
		место	время
Утренняя гимнастика Цель проведения: повышение функционального состояния и	1.Традиционная гимнастика. 2.Гимнастика из набора подвижных игр. 3.Гимнастика с речитативом.	В музыкальном зале. В летний период на свежем воздухе	Ежедневно перед завтраком

работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.	4.Оздоровительный бег. 5.Гимнастика на музыкальном материале.		
Занятия по физической культуре, это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям.	Упражнения подбираются в зависимости от задач, от возраста, физического развития, состояния здоровья детей, физкультурного оборудования. Виды занятий: традиционное, сюжетно-игровое, из набора подвижных игр, тренировочное и др.. Используются формы занятий с включением подвижных игр, упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, досуги, развлечения.	2 занятия в зале, 1 – на свежем воздухе (на прогулке)	3 раза в неделю
Подвижные игры	Используются различные виды игр.	В группе, на воздухе, на прогулке .	ежедневно
Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы)	Варианты: Упражнения на развитие, ритмические движения, упражнения на внимание, координацию движений упражнения на равновесие, гимнастика расслабления, упражнения на формирование правильной осанки.	При НОД, на прогулке, в зале.	ежедневно
Гимнастика после сна	Используются комплексы гимнастик	В спальне или групповой комнате	ежедневно
Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей. Элементы закаливания в повседневной жизни умывание прохладной водой, мытье ног после прогулки в летнее время, с использованием массажных дорожек «Здоровья».	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану
Праздники, досуги, развлечения.	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических	В музыкально-физкультурном зале,	По плану

	процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	на площадке.	
--	---	--------------	--

Система закаливающих мероприятий в ДОУ

Система закаливания	Формы работы
В повседневной жизни	Утренний прием на свежем воздухе в летнее время
	Облегченная форма одежды
	Ежедневные прогулки на свежем воздухе
	Дневной сон
	Гимнастика после дневного сна
	Солнечные ванны в летний период времени
	Гигиенические процедуры
Специально организованные	Проветривание помещений
	Рациональное питание
	Мытье ног и обтирание (в летний оздоровительный период)
	Утренняя гимнастика
	Профилактическая гимнастика (пальчиковая, зрительная, дыхательная, артикуляционная)
	Физкультурно-оздоровительные занятия
	Активный отдых (каникулы, дни здоровья, игры, развлечения, досуги, праздники)
Музыкотерапия (музыкальное оформление фона, хоровое пение)	

С целью сохранения здоровья детей, переключения их на творческую активность и динамическую деятельность для снятия физического и умственного напряжения, повышения эмоционального тонуса организма в режим работ всех возрастных групп введено проведение ежедневных игровых пауз между НОД, длительностью не менее 10 минут. Физминутки являются обязательными при организации НОД статического характера, содержание их определяется каждым педагогом индивидуально.

ВЫВОДЫ:

1. Продолжать работу по физическому развитию и закаливанию организма дошкольников.
2. Проводить профилактику по детскому травматизму, простудных заболеваний.

3. В летний период продолжать работу по закаливанию природными факторами (солнце, воздух и вода).

4. Воспитателям изучать передовые опыты по здоровьесберегающим технологиям, внедрять их в работу ДОУ.

II. Содержательный раздел.

1. Система работы здоровьесбережения МБДОУ «№ 139 «Чебурашка»

2. **Здоровьесбережение - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.**

Оздоровительный процесс в ДОУ включает в себя:

- Профилактические, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с родителями.
- Общеукрепляющую терапию (витаминоизация третьих блюд, закаливание).
- Двигательная активность в процессе дня (физкультминутки, динамические паузы, пальчиковые игры, , оздоровительные подвижные игры, игровые часы).
- Комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, обширное умывание, ходьба по массажным дорожкам).
- Работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни.
- Использование «здоровье-сберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, гимнастика для глаз, индивидуальные физические упражнения и игры)
- Режим проветривания группы.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- Медицинской сестрой.
- Музыкальным руководителем.
- Воспитателями.

Система занятий организуется в определённой последовательности:

- Формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям через игры, упражнения.
- Способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребёнка.
- Развитие его адаптационных возможностей.
- Проведение раз в неделю одного занятия на свежем воздухе.
- Витаминоизация питания.
- Постоянное осуществление медико-педагогического контроля над развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности

Система оздоровительно-профилактических мероприятий с воспитанниками МБДОУ № 139 «Чебурашка»

<i>Мероприятия</i>	<i>Особенности организации</i>
Воздушные ванны	Ежедневно, на утренней и вечерней прогулке; сон с доступом свежего

	воздуха (с учётом погодных условий).
Солнечные ванны	При наличии головного убора(в тёплое время года), с учётом погодных условий (в холодное время года).
Стопотерапия	Ежедневно растирание стоп, похлопывание ладонью по стопе, самомассаж стоп, гимнастика стоп с предметами, «Дорожка здоровья».
Полоскание рта кипячёной водой комнатной температуры	Ежедневно после обеда
Мытье рук по локоть с самомассажем, пальчиковая гимнастика	Ежедневно
Игры с водой и песком	Ежедневно, на утренней и вечерней прогулке (с учётом погодных условий)
Утренняя гимнастика	Ежедневно, на свежем воздухе
Гимнастика пробуждения	Ежедневно, по мере пробуждения детей
Подвижные игры с физическими упражнениями	Ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно в 1 и 2 половину дня, на утренней и вечерней прогулках
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, совместно с воспитателем и под руководством воспитателя в помещении и на свежем воздухе
Экскурсия за пределы МБДОУ при наличии соответствующих условий	1 раз в месяц (с учётом погодных условий).
Музыкально-развлекательные, физкультурные досуги, конкурсы.	1 раз в неделю

Модель двигательного режима

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин)			
	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин

2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
3.Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
5. Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
6. Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин
7. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 15+15 мин	Ежедневно 15+15 мин
8. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин

Организация питьевого режима

Вода принимает участие во всех обменных процессах живого организма. Благодаря растворению в ней многих химических веществ, вода подают к тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности вещества и уносит из клеток продукты обмена. Вода вместе с растворенными в ней минеральными веществами обеспечивает постоянство внутренней среды организма. Она необходима для нормального течения обмена, поддержания температуры тела, процессов кроветворения, выделительной функции почек.

Потребность ребенка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в больших количествах жидкости на 1 кг массы тела он нуждается. Ребенок в возрасте от 1 года до 3 лет нуждается в 100 мл воды на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет – в 80 мл, более старшие – в 50 мл.

Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питье предлагается детям в виде свежей кипяченой воды, травяных чаев, отваров шиповника, несладких соков.

Питье рекомендуется давать детям вовремя и после возвращения с прогулки. При организации длительных экскурсий воспитатели обязательно должны взять с собой запас питья (кипяченую воду, несладкий чай) и стаканчики по числу детей.

Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13. Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка. При питьевом режиме используется кипяченая вода. Допускается использование кипяченной питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов

Проведение закаливающих процедур

Большое значение в ДООУ придается методам неспецифической профилактики, повышающим защитные механизмы организма. Среди этих методов ведущим является закаливание, под которым понимается комплекс оздоровительных мероприятий, повышающих устойчивость организма инфекционным заболеваниям, к неблагоприятным средовым и, в первую очередь, метеорологическим воздействиям путем тренировки механизмов терморегуляции, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка. В дошкольном учреждении используются методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания – соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект – через год.

При организации необходимо соблюдать ряд требований:

1. Провести комплексную оценку здоровья ребенка.
2. Определить тип и дозировку закаливания.
3. Выбрать метод.
4. Скорректировать действия педагогов и родителей по выбору средств и методов закаливания.
5. Учитывать противопоказания к закаливанию организма:
 - менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки;
 - менее двух недель после обострения хронического заболевания;
 - высокая температура в вечерние часы;
 - острые инфекционные заболевания;
 - ряд врожденных заболеваний (врожденные пороки сердца, эпилепсия, ревматизм и диабет в семейном анамнезе);
 - отсутствие полного контакта и сотрудничества с семьей;
 - протест и страх ребенка;
 - температура окружающего воздуха ниже нормы.

Основные принципы закаливания постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. К закаливанию часто болеющих, ослабленных детей надо подходить очень осторожно: наблюдать за ответными реакциями, постоянно консультироваться с педиатром. Ни в коем случае нельзя лишать ослабленного ребенка закаливания, так как именно ему оно необходимо для здоровья. Предпочтение отдается контрастному воздушному закаливанию, которое представлено в таблице.

При организации закаливания учитывает индивидуальные особенности ребенка.

Любой метод закаливания предполагает непрерывность. Если система была нарушена в силу каких-либо причин (болезнь, отпуск), начинать процедуры нужно с начальной стадии.

Правильно организованная система закаливания:

- поддержит температурный баланс тела (гомеостаз);
- нормализует поведенческие реакции ребенка;
- снизит инфекционно-воспалительные заболевания;
- улучшит показатели физического развития;
- повысит уровень физической подготовленности.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольного учреждения, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Система закаливающих мероприятий:

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
1	2	3	4
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Гимнастика в облегченной одежде при открытой фрамуге.	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону.	СанПиН 2.4.1.3049-13
	Сон без маек при открытых фрамугах	Учет физического и соматического состояния ребенка; не допускать сквозного потока холодного воздуха.	Температура воздуха в спальне ниже 19-20°C
	Воздушные контрастные ванны. Гимнастика пробуждения после дневного сна	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики) не мене 10 мин. в день.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний. Учет физического и соматического здоровья.
	Хожание босиком	Дозированное хождение по земле в летний период.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов

Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта кипяченой водой	Постепенное обучение, полосканию рта, начиная с младшей группы.	Аллергическая восприимчивость
	Обширное умывание	Постепенное обучение, элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой.	Нет
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры.	Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура свыше 30°C

Оздоровительные мероприятия в летний период.

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, приоткрытых фрамугах, ходьба босиком.
- физкультурные занятия на воздухе.
- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе.
- обливание ног водой, душ.
- интенсивное закаливание стоп.
- витаминизация.

1. **Формы, методы и средства реализации Программы.**

2.1. Здоровьесберегающие методики.

Методика закаливания

Ходьба по ребристым дорожкам

Ходьба по ребристым дорожкам до 1,5 мин. во время гимнастики после сна.

Порядок выкладывания дорожек:

1. Ребристая дорожка
2. Весёлые кочки
3. Массажный коврик с камешками
4. Канат

Обширное умывание .

Ребёнок поочерёдно движением от кончиков пальцев к локтю обмывает водой руки. Затем, набрав в пригоршни воды, обмывает шею от VII - шейного позвонка к яремной впадине и после этого мокрыми ладонками растирает верхнюю часть груди. Вода сразу должна быть прохладной – 18-22

С. Обучение проводится в несколько этапов:

I этап - ребёнка учат обмывать руки. Он подставляет под струю воды пригоршню правой руки, набирает в неё воду и обмывает левую руку от кисти к локтю. То же проделывает со второй рукой. После этого малыш обмывает лицо. Руки ему массирующими движениями вытирает взрослый, а лицо он должен вытереть сам.

II этап - ребёнка учат обмывать шею. Сначала он обмывает руки в течение 10 секунд, затем набирает в пригоршни воду, наклоняется и выплёскивает её на шею, делая движения от седьмого позвонка к яремной впадинке на груди. Затем умывает лицо. Через месяц время воздействия воды на тело увеличивается до 25-30 секунд.

III этап - ребёнка учат приёмам растирания сухим полотенцем. Сначала ребёнок вытирает руки движением от кисти к локтю, потом шею и лицо.

IV этап – ребёнка обучают мокрой ладонкой энергично растирать верхнюю часть груди. Ребёнок обмывает в течение 10 секунд руки и столько же времени - шею. Затем он растирает секунд 10 мокрой ладонкой (несколько раз подставляя её под струю воды) верхнюю часть груди и после этого умывает лицо. По окончании водной процедуры самостоятельно вытирается. На это уходит приблизительно одна минута. Процедура обучения приёмам обширного умывания занимает в среднем от 2 до 3 месяцев.

Воздушные ванны.

Их дети получают на физкультурных занятиях и гимнастике после дневного сна, когда занимаются без маек и босиком. Подготовка ребенка к приему воздушных ванн осуществляется постепенно и начинается после окончания адаптационного периода. Первое время дети привыкают находиться в помещении только в платьях и рубашечках с коротким рукавом, в носочках. Затем их приучают спать без маек, *ходить босиком* – сначала по ковровому покрытию, а затем и по непокрытому полу. По мере привыкания ребята переходят к занятиям в физкультурном зале в одних шортах.

Босохождение.

Вначале детей приучают некоторое время ходить в носочках по ковру или паласу. Затем просто по полу. Лучше это делать во время ежедневного физкультурного занятия. Затем дети ходят босиком.

Полоскание полости рта .

Закаливающий эффект даёт полоскание рта прохладной кипячёной водой. Обучают детей постепенно. Для этого приглашают одновременно не более 2-3 ребят к умывальникам, дают им стаканчики с кипячёной водой и воспитатель показывает, сколько нужно набрать в рот воды, как сжать челюсти, как работать щёчками, чтобы водичка «урчала», как «выпустить её на свободу». Вода заготавливается заранее, и ставится на отведённое для этого место. Подражая, друг другу, дети довольно быстро осваивают приёмы полоскания рта, перенимая их не столько у взрослых, сколько у сверстников.

Сон без маек .

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

Методика, направленная на развитие органов дыхания:

1. Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачёва. Данный метод для детей, страдающих респираторными заболеваниями. Характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

Методики, направленные на развитие двигательной активности:

1. Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.

2. Методика игрового обучения построена на двигательных играх под музыку, позволяет детям быстро усваивать материал по развитию речи, ОБЖ, знакомит с окружающим миром в игровой форме.

Методики, направленные на повышение резистентности организма:

1. Массаж пальцев. По восточной медицине, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

2. Самомассаж стоп (после дневного сна). Точечный массаж сочетается с поглаживающими, растирающими движениями. Подобный массаж улучшает питание тканей, терморегуляцию, деятельность центральной нервной системы, способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки. Общефизическое действие упражнений при их правильной дозировке способствует гармоническому развитию мускулатуры ребёнка, позволяющей ему длительно сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц.

Логоритмика – комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации всех видов внимания и памяти.

Методики, направленные на повышение работоспособности детей:

1.Динамические паузы, физкультурные минутки повышают умственную работоспособность детей на занятиях и дарят «мышечную радость» (И. П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определённых отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбуждённых отделов.

Кинезиологические упражнения:

1.

«Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

2.

«Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

3.

«Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

4.

«Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

5.

«Мельница» Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.

6.

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

7.

«Вращение». Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним;

средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.

2.2. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Задачи	Осуществляемая образовательная деятельность			
	в организованной детской деятельности	в ходе режимных моментов	в самостоятельной детской деятельности	при взаимодействии с семьями
младший дошкольный возраст				
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>				
<i>младшая группа</i>				
-развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; -упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, при кружении; -учить кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево;	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники в том числе и на воде Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкульт минутки Лечебная гимнастика Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика пробуждения» Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Открытые занятия
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движениями)</i>				
- учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног; -учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг,	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия

<p>находить своё место при перестроении; -учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться с высоты, на месте и с продвижением вперёд; -закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно.</p>	<p>Дни здоровья Игры-забавы Игры с элементами спортивных упражнений</p>			<p>детей совместно с родителями Дни открытых дверей Всеобуч Домашние занятия родителей с детьми</p>
<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>				
<p>-развивать активность и творчество в процессе двигательной деятельности; -организовывать подвижные игры со сменой видов деятельности;</p>	<p>Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения</p>	<p>Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Занятия</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Подвижные народно-спортивные игры</p>	<p>Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Всеобуч Дни открытых дверей</p>
<i>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</i>				
<p>- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности</p>	<p>Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим</p>	<p>Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа, проблемные ситуации.</p>	<p>Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую)</p>	<p>Беседы, консультации, родительские собрания, стендовая информация.</p>

	материалом и игрушками.		деятельность). Действия с предметами, орудиями.	
<i>воспитание культурно-гигиенических навыков</i>				
- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.	Занятия традиционные, сюжетные, тематические. Индивидуальная работа. Тематические беседы. Игровые ситуации, дидактические игры. Беседы о личной гигиене.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.
<i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</i>				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	Показ, объяснение, беседа.	Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих
<i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i>				
- закаливание, витаминотерапия, вакцинация	Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о	Игра, подражательные действия с	Консультации, согласование назначенных процедур.

	Обучение приемам точечного самомассажа. Полоскание горла. Топтание в холодной водопроводной воде перед сном. Воздушные ванны.	значении закаливающих процедур.	предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	
Средняя группа				
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>				
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.; - учить перестроениям, соблюдая дистанцию при передвижении; - учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу.	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники. Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкульт минутки Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе Целевые прогулки	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика пробуждения» Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Всеобуч Открытые занятия Семейные вечера досуга (дома).
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движениями)</i>				
- закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; - учить ползать, пролезать подлезать, перелезать через предметы, перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой; - учить прыжкам через	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Игры-занятия в бассейне Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Игры-забавы Игры с элементами спортивных	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Домашние занятия

короткую скакалку; - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании; - учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);	упражнений			родителей с детьми (семейный досуг)
<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>				
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; - развивать организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Занятия	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Всеобуч Дни открытых дверей
<i>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</i>				
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Действия с дидактическим материалом и игрушками.	Показ, объяснение, беседа.	Рольевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Беседы, консультации, консультативные встречи по запросу, согласование планов оздоровления.
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>				
- закрепление навыков личной гигиены,	Занятия традиционные, игровые, тематические;	Гигиенические процедуры. Порядок раздевания и	Рольевые игры, действия с	- закрепление навыков личной гигиены,

воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании).	беседы, игровые ситуации	одевания. Беседа.	предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании).
<i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</i>				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	Показ, объяснение, беседа.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Консультативные встречи по запросу.
<i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i>				
- закаливание, витаминотерапия, вакцинация	Выполнение назначенных процедур, беседы с детьми о их значении. Обучение навыкам точечного самомассажа. Полоскание рта после еды и горла. Воздушные ванны.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам.
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Праздники	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.		Консультации, беседы. Открытые просмотры. Совместные игры

	здоровья.			
Старший дошкольный возраст				
Старшая группа				
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>				
<p>- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;</p> <p>- развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость;</p> <p>- учить кататься на двухколёсном велосипеде, на самокате;</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурные занятия в зале и на воздухе</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Дни здоровья</p> <p>Ритмические танцевальные движения</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Лечебная гимнастика</p> <p>Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе</p> <p>Целевые прогулки</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурные занятия в зале и на воздухе</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p> <p>«Гимнастика пробуждения»</p> <p>Проблемные ситуации</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей</p> <p>Игра</p> <p>Игровые упражнения</p>	<p>Консультации по запросам родителей</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Домашние занятия родителей с детьми (семейный досуг)</p> <p>Открытые занятия</p> <p>Оформление информационных стендовых материалов</p>
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движениями)</i>				
<p>- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий;</p> <p>- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп;</p> <p>- учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения</p> <p>Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе</p> <p>Игры-занятия в бассейне</p> <p>Спортивные,</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурные занятия в зале и на воздухе</p> <p>Занятия в бассейне</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p> <p>Проблемные ситуации</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Игровые упражнения</p>	<p>Консультации по запросам родителей</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Открытые занятия</p> <p>Физкультурные занятия детей совместно с родителями</p> <p>Дни открытых дверей</p>

разбегаться; -учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести его при ходьбе.	физкультурные досуги и праздники Дни здоровья «Школа мяча» «Школа скакалки» Неделя здоровья Игры с элементами спортивных упражнений			Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Оформление информационных материалов
<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>				
- учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам; - поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны;	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Продуктивная деятельность	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер)	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей Экскурсии Оформление информационных материалов
<i>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</i>				
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Обучающие занятия. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя	Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления.

	материалом и игрушками, чтение художественной литературы.			
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>				
- формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены. - расширение представлений о значимости чистоты и режима дня для человека.	Беседы о личной гигиене. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками, чтение художественной литературы.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя	Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты.
<i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</i>				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	Игровые занятия, беседы, рассказ воспитателя, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя	Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты.
<i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i>				
- формирование представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Игры-предположения, чтение художественной литературы.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты.
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>				

- ознакомление с понятиями «здоровье», «болезнь»; обучение заботе о своем здоровье, осознанной необходимости лечения при заболевании	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Игры-предположения, чтение художественной литературы.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование.	Консультации, беседы. Открытые просмотры. Совместные игры.
---	--	--	--	--

Подготовительная к школе группа

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

- продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкульт минутки Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе. Целевые прогулки	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика пробуждения» Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Всеобуч. Домашние занятия родителей с детьми (семейный досуг) Открытые занятия Оформление информационных материалов
--	---	---	---	--

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движениями)

совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Занятия в бассейне Утренняя гимнастика	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники
--	--	---	--	--

<p>выполнения; - закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге, кругу.</p>	<p>Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Неделя здоровья Игры с элементами спортивных упражнений</p>	<p>Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации</p>	<p>деятельность Игровые упражнения</p>	<p>Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Оформление информационных материалов</p>
<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>				
<p>- формировать потребность в ежедневной двигательной активности; - учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения; - поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	<p>Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Каникулы Продуктивная деятельность Здравиады</p>	<p>Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер)</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры</p>	<p>Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы Дни открытых дверей Экскурсии Оформление информационных материалов</p>
<i>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</i>				
<p>- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень</p>	<p>Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные</p>	<p>Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими</p>	<p>Консультации, беседы. Консультативные встречи по заявкам. Согласование назначенных процедур.</p>

двигательной активности	и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.		игрушками. Лепка. Рисование	
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>				
- формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены; - расширение представления о значимости чистоты и режима дня для человека.	Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Чтение художественной литературы.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты.
<i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организм:</i>				
- формирование представлений о целостности человеческого организма;	Занятия традиционные и игровые. Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры. задания.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты.

<i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i>				
- формирование представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье	Занятия традиционные и игровые. Действия с дидактическим материалом и игрушками. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Лепка. Рисование. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты. Всеобуч.
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>				
- формирование представлений о составляющих здорового образа жизни, воспитание положительного отношение к нему	Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, задания.	Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Продуктивная деятельность. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты, Родительские собрания.

2.3. Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников МБДОУ № 139 «Чебурашка»

Вид	Формы организации	организатор деятельности
	1. Анкетирование родителей	Старший воспитатель

Пропедевтическая	2. Собеседование	воспитатели
	3. Наблюдение	воспитатели
	4. Обобщение результатов	Старший воспитатель
Просветительская	1. Наглядная информация (памятки, буклеты, папки-передвижки, стендовая информация)	воспитатели, медсестра, старший воспитатель
	2. Показ открытых музыкально-спортивных, физкультурных, занятий, досугов, развлечений.	воспитатели, музыкальный руководитель, старший воспитатель.
	3. Родительский всеобуч	Педагоги ДОУ
	1. Консультирование	Педагоги ДОУ, медсестра
Интегративная	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания)	воспитатели
	2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, концерты).	воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию.
Индивидуальная	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	педагоги и медсестра
	2. Беседы с небольшой группой родителей по интересующим вопросам здоровьесбережения.	

Воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур.

Поэтому очень важно ДОУ оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях: физкультурные досуги и праздники, походы, развлечения, дни открытых дверей.

Цель – создание единой системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Задачи:

Проанализировать проблему формирования представлений о здоровом образе жизни в ДОУ и в семье. На основе анализа определить сущность представлений о здоровом образе жизни.

Формировать основы здоровьесберегающей компетентности у родителей в соответствии с требованиями ФГОС.

Систематизировать разностороннее педагогическое просвещение родителей о значимости здорового образа жизни и о значении физической деятельности в ДОУ и семье.

Ввести нетрадиционные формы работы с семьёй с целью повышения уровня мотивации детей и родителей на здоровый образ жизни.

Обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата.

Оказать практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Ожидаемые результаты

Проявление интереса у родителей к вопросу физического развития и оздоровления детей.

Активное участие родителей в реализации программы по физическому развитию и оздоровлению детей.

Повышение уровня правовой и педагогической культуры здорового уровня жизни (освоение положительного опыта семейного воспитания);

Проявление у родителей активной воспитательной позиции по вопросам оздоровления детей (принятие помощи педагогов и специалистов ДОУ).

III. Организационный раздел.

1. Распорядок дня МБДОУ «№ 139 «Чебурашка»

РЕЖИМ ДНЯ

МБДОУ «№ 139 «Чебурашка»

РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Режим дня воспитанников дошкольного возраста 3-7 лет в холодный период

Режимные моменты	Контингент воспитанников			
	2 младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Приём детей, свободная игра	07:30 – 07:45	07:30 – 08:00	07:30 – 08:30	07:30 – 08:40
Утренняя гимнастика	07:45 – 08:00	08:05 – 08:30	08:30 – 08:40	08:40 – 08:50
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08:00 – 08:30	08:30 – 09:00	08:40 – 09:00	08:50 – 09:10
Утренний круг	08:30 – 08:50	09:00 – 09:15	09:00 – 09:20	09:10 – 09:30
Занятия, занятия со специалистами / в том числе – на улице	09:00 – 09:50	09:15 – 10:00	09:20 – 10:30	09:30 – 10:30

Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	09:50 – 10:00	10:00 – 10:10	10:30 – 10:40	10:30 – 10:40
Подготовка к прогулке, прогулка	10:00 – 12:00	10:10 – 12:00	10:40 – 12:30	10:40 – 12:30
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12:00 – 12:10	12:00 – 12:10	12:30 – 12:40	12:30 – 12:40
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12:10 – 12:30	12:10 – 12:30	12:40 – 13:00	12:40 – 13:00
Подготовка ко сну, чтение перед сном, сон	12:30 – 15:00	12:30 – 15:00	13:00 – 15:00	13:00 – 15:00
Постепенный подъём, водные и физкультурно-оздоровительные процедуры	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15
Подготовка к полднику, полдник	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30
Занятия, кружки занятия со специалистами	15:30 – 16:00	15:30 – 16:00	15:30 – 16:00	15:30 – 16:00
Вечерний круг	16:00 – 16:20	16:00 – 16:20	16:00 – 16:20	16:00 – 16:20
Подготовка к прогулке, прогулка	16:20 – 18:00	16:20 – 18:00	16:20 – 18:00	16:20 – 18:00
Уход домой	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00

Режим дня воспитанников дошкольного возраста 3-7 лет в летний оздоровительный период на теплый период

Режимные моменты	Контингент воспитанников			
	2 младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Приём детей, свободная игра	07:30 – 08:00	07:30 – 08:00	07:30 – 08:00	07:30 – 08:00
Утренняя гимнастика	08:00 – 08:10	08:00 – 08:10	08:00 – 08:10	08:00 – 08:10
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	08:10 – 08:30	08:10 – 08:30	08:10 – 08:30	08:10 – 08:30
Утренний круг	08:30 – 08:50	08:30 – 08:50	08:30 – 08:50	08:30 – 08:50
Подготовка к прогулке, прогулка	08:50 – 09:50	08:50 – 09:50	08:50 – 09:50	08:50 – 09:50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	09:50 – 10:00	09:50 – 10:00	09:50 – 10:00	09:50 – 10:00
Подготовка к прогулке, прогулка	10:00 – 11:30	10:00 – 11:30	10:00 – 11:30	10:00 – 11:30
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11:30 – 11:40	11:30 – 11:40	11:30 – 11:40	11:30 – 11:40
Самостоятельная деятельность, игры	11:40 – 12:10	11:40 – 12:10	11:40 – 12:40	11:40 – 12:40
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12:10 – 12:30	12:10 – 12:30	12:40 – 13:00	12:40 – 13:00
Подготовка ко сну, чтение перед сном, сон	12:30 – 15:00	12:30 – 15:00	13:00 – 15:00	13:00 – 15:00
Постепенный подъём, водные и физкультурно-оздоровительные процедуры	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15
Подготовка к полднику, полдник	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30
Свободная деятельность, игры	15:30 – 16:00	15:30 – 16:00	15:30 – 16:00	15:30 – 16:00
Вечерний круг	16:00 – 16:20	16:00 – 16:20	16:00 – 16:20	16:00 – 16:20
Подготовка к прогулке, прогулка	16:20 – 18:00	16:20 – 18:00	16:20 – 18:00	16:20 – 18:00
Уход домой	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00

2. Условия реализации программы «Здоровье».

2.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды МБДОУ № 139 «Чебурашка»

Развивающая предметно-пространственная среда в № 139 «Чебурашка» содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы (см. Основную образовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой с.212-215).

Для полноценного физического развития, охраны и укрепления здоровья детей в детском саду имеются: тренажёрное оборудование, кабинет для медицинского осмотра, изолятор, физкультурные центры в группах.

Наш детский сад оснащён оборудованием для разнообразных видов детской деятельности в помещении и на участках. В группах имеется игровой материал для познавательного развития детей дошкольного возраста, музыкального развития, для продуктивной и творческой деятельности, для сюжетно-ролевых игр; игрушки и оборудование для игр во время прогулок; оборудование для физического, речевого, интеллектуального развития; игры, способствующие развитию у детей психических процессов. Территория детского сада оснащена специальным оборудованием:

- игровые площадки с теневыми навесами со скамейками и столиками, песочницы для игр детей;
- физкультурные комплексы
- детские качели.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей младшего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

В детском саду созданы все условия для **разностороннего** развития детей с 3 до 7 лет. Созданию развивающей среды способствуют подходы к формированию структуры здания, его многофункциональной планировке, взаимосвязи внутренних и внешних сред, к системе трансформирующего оборудования. Оформление и оборудование всех помещений детского сада осуществляется с учётом следующих позиций:

- комфортность и безопасность для детей;

- эстетичность как определённый стандарт жизни современного человека.

Созданы условия для совместной и индивидуальной активности детей. Мы считаем, что успехи и достижения детей возможны лишь тогда, когда в детском саду созданы все необходимые условия для развития личности каждого ребёнка и каждого взрослого в единой воспитательно-образовательной системе.

1. Учебно-методическое обеспечение программы.

Физическое развитие детей в ДОУ осуществляется на основе методических рекомендаций программы «От рождения до школы» авторы Н.К.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом ДОУ. В основе данного планирования лежит программа Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ДОУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

Программа «От рождения до школы» обеспечена учебно-методическим комплектом, работа над совершенствованием которого постоянно ведется авторским коллективом программы.

Подробный перечень пособий представлен в Приложении к программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой (стр.323-333).

Учебно-методическое обеспечение Программы является постоянно развивающимся инструментом профессиональной деятельности, отражающим современные достижения и тенденции в отечественном и мировом дошкольном образовании:

«Физическая культура»	
ФГОС. Игровая деятельность в детском саду. Для занятий с детьми 2-7 лет. Н.Ф.Губанова.	2
Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Л.И. Пензулаева.	2
Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет: пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1998.- 143с.	
Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа.	
Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.	
Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа	

Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя детского сада.- М.:Просвещение.	
Пензулаева Л. И.ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет	
Степаненкова Э. Я. ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 лет)	
Образование дошкольников при проведении режимных процессов. Практическое пособие с использованием детского фольклора.	
«Инновационные формы взаимодействия ДООУ с семьёй». Н.М. Сертакова. ФГОС ДОО//2015г.	
Правовая библиотека образования. Санитарно-эпидемиологические требования к ДОО.	
ФГОС ДОО: практика реализации. Создание условий для реализации основной образовательной программы ДОО. Годовое планирование. В.В. Ужастова.	
Прищепа С.С., Шатверян Т.С. и др. ФГОС Партнерство дошкольной организации и семьи.	
И.В.Кравченко, Т.В.Долгая ФГОС ДОО . Прогулки в детском саду. Старшая и подготовительная к школе группы.	
Е.А.Алябьева ФГОС ДОО. Как организовать работу с детьми летом.	
Белая К.Ю. ФГОС. Формирование основ безопасности у дошкольников (2-7 лет)	
В.К.Полынова ФГОС. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Планирование работы. Беседы. Игры.	
Т.А.Шорыгина Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.	
Карточное планирование в ДОО. Сезонные прогулки. Тематические карты. Осень. Зима. Весна. Лето.	
ДМ Емельянова Э. Л. Расскажите детям о зимних видах спорта Емельянова Э. Л. Расскажите детям об Олимпийских играх	
Игротека: Ю.В.Толкачёва. ВЫПУСК-1. Мы – спортсмены. Е.И.Гуменюк. ВЫПУСК-6. Первые уроки здоровья.	

Оформление родительских уголков

Сост. К.Ю.Белая ФГОС Основы безопасности. Комплекты для оформления родительских уголков в ДОО (4-5 л)

Сост. Н.В. Додокина ФГОС . Карточное планирование. Взаимодействие с семьёй ребёнка. (4-5 л)

Сост. Н.В. Додокина ФГОС Карточное планирование. Взаимодействие с семьёй ребёнка. (5-6 л)

Сост. Н.В. Додокина ФГОС Карточное планирование. Взаимодействие с семьёй ребёнка. (6-8 л)

Сост. М.А.Пермякова. Ширма для родительского уголка. Берегите ребёнка от инфекций.

1. Материально-техническое обеспечение программы «Здоровье» МБДОУ № 139 «Чебурашка»:

Организация развивающей предметно-пространственной среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться. В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы тематические и игровые уголки. В каждой группе имеются: помещение для проведения НОД, спортивный уголок, спальни, раздевалки, туалеты.

Физкультурное оборудование МБДОУ № 139 «Чебурашка»:

Гимнастические палки -30 шт.

- Обручи –20 шт.
- Мяч (резиновый) –10шт.
- Дуги спортивные – 3 шт.
- Мешочки с песком -10 шт.
- Кегли – 6 шт.
- Набивные мячи – 3 шт.
- Деревянная ребристая доска-1шт.
- Корзина баскетбольная – 1 шт.
- Скакалка – 20 шт.
- Конус – 6 шт.
- Маты – 3шт.
- Дорожка массажная – 10 шт.
- Мяч с рожками – 2 шт.
- Тоннель – 2 шт. ит.д.

Земельный участок ДОУ озеленён деревьями, кустарниковыми и цветочными растениями):

- *детские площадки* (с теневыми навесами, песочницами, скамейками и столиками, игровым и спортивным оборудованием, каруселями, качелями) – 3.

3. Перспективный план реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников МБДОУ № 139 «Чебурашка»

№ п/п	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
Медико-профилактическая деятельность			
1.	<p><i>Мониторинг здоровья детей</i> <i>Показатели здоровья:</i> - общая заболеваемость; - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; - результаты медицинского осмотра детей врачами (ежегодно); - результаты осмотра детей диспансерной группы; - соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);</p> <p><i>Показатели физического развития:</i> - уровень физического развития (антропометрические данные); - уровень физической подготовленности.</p> <p><i>Психолого-педагогическое обследование:</i> - уровень усвоения детьми ОО «Физическое развитие», ОО «Познавательное развитие»; - выявление речевых недостатков.</p>	<p>поквартально ежедневно 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год Педагогическая диагностика в течение года</p>	<p>медсестра ДОУ</p> <p>врачи-спец. пол-ки</p> <p>медсестра ДОУ врач-педиатр</p> <p>воспитатели</p>
2.	<p><i>Профилактика и оздоровление детей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Витаминизация третьих блюд; <p>- профилактические прививки</p>	<p>Ежедневно По плану прививок</p>	<p>медсестра ДОУ</p>

3.	<p>Организация питания</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; <ul style="list-style-type: none"> • обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; • качество продуктов питания и приготовленных блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - витаминизация 3-го блюда; <ul style="list-style-type: none"> • введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; • организация питьевого режима. 	<p>ежедневно постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно постоянно постоянно постоянно</p> <p>постоянно</p>	<p>медсестра ДОУ</p>
4.	<p>Проведение закаливающих процедур</p> <ul style="list-style-type: none"> • закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, гимнастика пробуждения после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегченная одежда, утренний прием на свежем воздухе, сон с доступом воздуха + 19°C); • максимальное пребывание детей на свежем воздухе. 	<p>посезонно</p> <p>ежедневно СанПиН и максимально летом</p>	<p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
5.	<p>Организация гигиенического режима</p> <ul style="list-style-type: none"> - режим проветривания помещений; - режим кварцевания; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - смена и маркировка постельного белья; - проведение противоэпидемиологических мероприятий; - гигиенические требования к игрушкам. 	<p>постоянно постоянно постоянно</p> <p>карантин</p>	<p>помощники воспитателей воспитатели воспитатели помощники воспитателей</p> <p>медсестра</p>

		ежедневно	воспитатели
6.	<p>Организация здоровьесберегающей среды</p> <ul style="list-style-type: none"> - качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка; - оптимизация режима дня; - санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса; - организация и проведение прогулок; - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима; - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей; <ul style="list-style-type: none"> • соблюдение правил пожарной безопасности; - подбор мебели с учетом антропометрических данных; <ul style="list-style-type: none"> • подготовка участка для правильной и безопасной прогулки; - оказание первой медицинской помощи; - наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение. 	<p>ежедневно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>ежедневно</p> <p>период адаптации</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежедневно</p> <p>по мере необходимости</p> <p>постоянно</p>	<p>Воспитатели, медсестра, сотрудники ДОУ.</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7.	<p>Физическое развитие детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей; 	3 раза в неделю	воспитатель
	- спортивные игры и упражнения на воздухе	1 раз в неделю	воспитатель
8.	<p>Развитие двигательной активности</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; 	ежедневно	воспитатели
	- физкультминутки;	в середине НОД	воспитатели
	- двигательная разминка;	ежедневно	воспитатели

	- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;	ежедневно	воспитатели
	- подвижные игры в групповом помещении;	ежедневно	воспитатели
	- оздоровительный бег;	ежедневно	воспитатели
	- индивидуальная работа по развитию движений.	ежедневно	воспитатели
9.	<i>Физкультурные праздники и развлечения</i>		
	- неделя здоровья;	1 раз в год	воспитатели
	- физкультурный досуг;	1 раз в месяц	воспитатели
	- физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе;	2-3 раза в год	воспитатели
	- спортивные игры-соревнования;	1-2 раза в год	воспитатели
10.	<i>Профилактика и нарушение в физическом развитии детей</i>		
	• бодрящая гимнастика;	ежедневно	воспитатель
	• самомассаж;	ежедневно	воспитатель
	• профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;	ежедневно	воспитатель
	• профилактика зрения.	ежедневно	воспитатель
Обеспечение социально-психологического благополучия ребёнка			
11.	<i>Адаптационный период</i>		
	• использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;	ежедневно	воспитатели
	• организация работы с детьми в утренние часы (минутки вхождения в день).	ежедневно	воспитатели
Здоровьесберегающая образовательная деятельность			
14.	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.	по плану	воспитатели

15.	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.	постоянно	воспитатели
Работа с персоналом			
16.	<i>Обучение персонала:</i> - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;	1 раз в полгода	Педагогический персонал, старший воспитатель, обслуживающий персонал – завхоз, заведующий ДОУ.
	- инструктаж персонала по пожарной безопасности;		Завхоз, старший воспитатель.
	- обучение на рабочем месте;		
	- санитарно-просветительская работа с персоналом.		Завхоз, старший воспитатель, медсестра ДОУ.
17.	<i>Организация контроля за:</i> • выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня;	по плану контроля	старший воспитатель, медсестра, заведующий
	• соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков;		Медсестра, завхоз, заведующий
	• проведением оздоровительных процедур;		медсестра
	• соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке;		медсестра
	• соблюдением графика генеральной уборки помещений;		Завхоз
	• воздушным и питьевым режимом по учреждению;		медсестра
	• ведением журнала приема детей в группе;	Постоянно	Воспитатели
	• физической нагрузкой детей;	Постоянно	Старший воспитатель, медсестра
	• контроль за доставкой и хранением вакцины;		медсестра

	<ul style="list-style-type: none"> маркировкой постельного белья; состоянием здоровья сотрудников пищеблока; температурным режимом холодильника; 		
	<ul style="list-style-type: none"> сроками реализации скоропортящихся продуктов; 		Медсестра, повар
	<ul style="list-style-type: none"> качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале; 		Медсестра, повар
	<ul style="list-style-type: none"> товарным соседством продуктов на пищеблоке; 		Медсестра, повар
	<ul style="list-style-type: none"> прохождением профилактических осмотров персоналом; 		медсестра
	- привитием персонала.		медсестра
Внешние связи			
18.	<i>Взаимодействие с семьей:</i> - участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; <ul style="list-style-type: none"> оформление информационных стендов, выставок; консультирование родителей; организация и проведение родительских собраний; организация групповых консультаций; анкетирование родителей. 	по плану по мере необходимости	Воспитатели, старший воспитатель, музыкальный руководитель.
19.	<i>Взаимодействие с социальными институтами:</i> - ГБУЗ Поликлиника № 6	Постоянно	Заведующий
	- Роспотребнадзор.	Постоянно	Заведующий
	СЭС	Постоянно	Заведующий

4. Перспективы развития физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
---	-------------	-------	---------------

1.	Организация в ДОУ методических мероприятий по вопросам здоровьесбережения: тематическая проверка, педсовет, консультации, всеобуч, взаимопосещение.	Согласно планам работы ДОУ.	Старший воспитатель, воспитатель
2.	Разработка и накопление методических материалов по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у воспитанников. Оформление накопительной методической папки.	Постоянно	Старший воспитатель, воспитатель
3.	Оснащение воспитателей методическими пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ.	По мере поступления средств.	Заведующий ДОУ, ст. воспитатель.
4.	Самообразование педагогов в данном направлении. Изучение ППО.	Постоянно	

Перечень литературных источников

1. Примерная основная образовательная программа "От рождения до школы" под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, ФГОС //(Мозаика-синтез)/2016г.
2. Образование дошкольников при проведении режимных процессов. Практическое пособие с использованием детского фольклора./ Т.В. Миронова. – Волгоград: Учитель. – 42с.
3. «Инновационные формы взаимодействия ДОУ с семьёй». Н.М. Сертакова. ФГОС ДО. – Волгоград: Учитель. //2015г. – 203с.

- 4.Короткова Н.А., Нежнов П.Г. Наблюдение за развитием детей в дошкольных группах / Изд. 3-е, дораб. – М.: Линка-Пресс, 2014.
- 5.Навигатор образовательных программ дошкольного образования [Электронный ресурс].— Режим доступа:<http://Navigator.firo.ru>.
- 6.Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учеб. для вузов: гриф МО, М.: Юрайт, 2014.
- 7.Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
8. В. Алексеенко, Я. Лощинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
- 9.К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
10. Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
- 11.Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 20011
- 12.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
13. Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.
14. О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
- 15.М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Белова Галина Ивановна

Действителен с 21.06.2022 по 21.06.2023