

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «19» августа 2025

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ – детского сада
комбинированного вида № 144

М.Е. Садретдинова

Приказ №

от «29» августа 2025 г.



**ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РЕЗИСТЕНТНОСТИ
ОРГАНИЗМА ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ – ДЕТСКОГО САДА
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №144
2025 – 2027 ГОД**

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:

- 1.1. Пояснительная записка. Общие положения
- 1.2. Деятельность ДОУ осуществляется на основе документов
- 1.3. Принципы программы
- 1.4. Подходы к реализации программы
- 1.5. Значимые характеристики
- 1.6. Задачи программы
- 1.7. Особенности программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Основные направления программы
- 2.2. Направление и содержание воспитательно-образовательной деятельности
- 2.3. Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности.
- 2.4. Обеспечение реализации основных направлений программы
- 2.5. Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение
- 2.6. Формы и методы оздоровления детей
- 2.7. Здоровьесберегающие педагогические технологии

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

- 3.1. Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни
- 3.2.. Программа обследования детей
- 3.3.. Модель психодиагностической работы педагога-психолога и воспитателя для повышения эффективности коррекционной работы
- 3.4. Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в образовательную работу ДОУ
- 3.5. Модель работы воспитателя с родителями
- 4. Литература

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка. Общие положения

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам и результативности их деятельности.

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

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения, 60% детей в возрасте от 3 до 8 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, и только 105 детей приходят в школу совершенно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Не следует забывать, что только в дошкольном учреждении самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укрепления здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов, и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете особенностей его организма, индивидуальном подходе.

1.2. Деятельность МБДОУ осуществляется на основе документов:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155.
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № СП 2.4.3648-20 (с 01.01.2021).

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 №1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

6. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада комбинированного вида № 144

1.3. Назначение программы

- определяет приоритеты в подходах к реализации содержания образования;
- способствует объединению и координации деятельности специалистов ДОУ;
- служит основой для разработки и совершенствования технологии управления образовательным процессом;
- является основанием для оценки качества реализации образовательных услуг;
- способствует обеспечению реализации права родителей на достоверную и исчерпывающую информацию об образовательных услугах дошкольного учреждения.

Основой для разработки образовательной программы ДОУ (далее - Программа) стал Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее - ФГОС ДО). В соответствии с его требованиями программа включает целевой, содержательный и организационный разделы, в каждом из которых отражены обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательного процесса.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Программа разработана рабочей группой ДОУ и утверждена МБДОУ самостоятельно в соответствии с ФГОС ДО, с учетом ФОП, парциальной программой «Самоцвет», программой воспитания.

При разработке Программы, в соответствии с ФГОС ДО ДОУ определяет в соответствии с объемом решаемых задач образовательной деятельности предельную наполняемость групп.

1.4. Принципы формирования Программы

• принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

• сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

• соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

• единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются

такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- принцип интеграции образовательных областей
 - социально-коммуникативное развитие;
 - познавательное развитие;
 - речевое развитие;
 - художественно-эстетическое развитие;
 - физическое развитие.

в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

• решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

• построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

• принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип через создание условий для воспитания и обучения каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей его развития.

Реализация принципа непрерывности образования требует связи всех ступеней дошкольного образования, начиная с раннего и младшего дошкольного возраста до старшей и подготовительной к школе групп. Приоритетом с точки зрения непрерывности образования является обеспечение к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным при обучении по программам начальной школы.

Соблюдение принципа преемственности требует не только и не столько овладения детьми определенным объемом информации, знаний, сколько формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью - любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.

Чтобы отвечать принципу системности, образовательная программа представляет собой целостную систему высокого уровня: все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы.

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

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

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

Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разное уровневое развитие и состояния здоровья.

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

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- формирование у детей адекватной уровню образовательной программы целостной картины мира;
- интеграцию личности воспитанника в национальную, российскую и мировую культуру;
- формирование основ социальной и жизненной адаптации ребенка;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

1.5. Подходы к реализации Программы

1. Личностно-ориентированные подходы:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников.

- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию,
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,
- психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации,
- развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

2. Системно-деятельные подходы:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования,

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач,
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций,
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

3. Индивидуальный подход – индивидуализация образования

- постоянное наблюдение, сбор данных о ребенке, анализ его деятельности и создание индивидуальных программ развития;
- помощь и поддержку ребенка в сложной ситуации;
- представление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в пяти образовательных областях: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие с учётом образовательной программы дошкольного образования.

Показателями индивидуального здоровья являются:

- 1) генетические - генотип, отсутствие наследственных дефектов;
- 2) метаболические - уровень обмена веществ в покое и при нагрузке;
- 3) морфологические - уровень физического развития, морфологический тип конституции;
- 4) физиологические - функциональное состояние организма - норма покоя, норма реакции, резервные возможности, функциональный тип конституции;
- 5) психические - тип высшей нервной деятельности (ВНД) и процессы, обеспечивающие развитие мышления, речи, эмоций;
- 6) социально-духовные - целевые установки на здоровый образ жизни, нравственные ценности, идеалы; трудоспособность, социокультурная активность, способность воспринимать, усваивать и передавать другим поколениям общечеловеческие, государственные и национально - региональные ценности;
- 7) медицинские - отсутствие признаков болезни.

1.6. Значимые характеристики

Основные участники реализации образовательной программы: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Индивидуализации профилактических мероприятий, создания определенных условий.

Приоритетное направление выбрано исходя из:

- заказа родителей;
- потребностей детей;
- условий (развивающая среда, наличие специалистов).

В основе нашей деятельности лежит программа, разработанная на основе программы **Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие». Культурная практика здоровья:** учебное пособие к образовательной программе дошкольного образования «СамоЦвет». В детском саду созданы следующие условия для реализации поставленных задач:

физкультурный зал, физкультурные уголки в групповых комнатах, музыкальный зал, кабинет учителя-логопеда, в которых частично созданы условия предметно-развивающей среды физкультурно - оздоровительного направления.

В учреждении работают специалисты: врач, медсестра, инструктор по физкультуре, учитель-логопед, музыкальный руководитель, воспитатели.

1.7. Цель и задачи программы, особенности работы:

Комплексно-целевая программа «Здоровье» направлена на:

- сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности за сохранение собственного здоровья;
- подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма, единству духовного и физического;
- закрепление навыков сохранения и укрепления здоровья изученными способами;
- обеспечение условий для охраны психофизического здоровья и всестороннего развития ребенка.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми проводится с использованием принципов здоровьесберегающей педагогики и здоровьесберегающих технологий. Это означает, что действия коллектива направлены на формирование такой образовательной системы, которая основывается:

- разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации воспитательно-образовательной работы с воспитанниками и их семьями;
- создании саморазвивающейся среды со здоровьесберегающими функциями (благодаря тесному сотрудничеству педагога-психолога, учителя-логопеда, медиков и родителей);
- формирование единого здоровьесберегающего пространства семьи и детского сада.

Задачи программы:

- заботиться о психофизическом здоровье детей, закалывать организм;
- формировать представления о здоровом образе жизни, двигательные умения и навыки, личностные качества;
- развивать интересы и потребности, создавать условия для успешности детей в любом виде деятельности, в том числе двигательной;
- создавать условия для налаживания взаимоотношений детей и взрослых, формировать благоприятный психологический микроклимат в группе;
- для формирования адаптации и мотивации к обучению в детском саду, обеспечить физическую и психическую готовность к общению и обучению в школе.

1.8. Особенности программы

Физическое воспитание с приоритетом физкультурно-оздоровительной работы характеризуется следующими особенностями:

- в течение всего дня дети находятся под наблюдением и контролем педагогов и квалифицированных специалистов, заботящихся о максимальной интенсификации и оптимизации двигательного режима;
- полностью обеспечиваются такие гигиенические условия для физического развития, как правильный режим дня, полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, закалывающие мероприятия, на основе чего формируются гигиенические навыки;
- создание благоприятных возможностей для эффективного сочетания всех основных средств и форм физического воспитания и интеграции его с основными линиями детского развития (умственным, социальным, коммуникативным, художественно-эстетическим);
- использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий работы с детьми и их родителями, педагогами детского сада.

Отличительная особенность программы – нацеленность на формирование осмысленного отношения дошкольников к собственному телу, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценность. Обучение умению расслабляться, охранять органы зрения и дыхания и т.д.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные направления программы

Педагогические условия организации культурной практики здоровья

Основными критериями качества дошкольного образования в рамках ФГОС дошкольного образования являются применение здоровьесберегающих и здоровьесодействующих технологий.

Здоровьесберегающая система ДОУ включает следующие виды деятельности:

- определение и планирование содержания здоровьесберегающей деятельности в разных ее формах;
- проектирование и разработка здоровьесберегающих методов;
- созданием педагогических условий ЗСД;
- управление ЗСД и координация деятельности всех участников педагогического процесса;
- контроль выполнения и оценка эффективности осуществляемых воздействий.

Здоровьесберегающая деятельность ДОУ осуществляется в различных *формах* медико-профилактической, физкультурно-оздоровительной, спортивно-игровой и коррекционной, образовательной, социально- психологической и информационно-просветительской работы.

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств и включает:

- организацию мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организацию и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организацию профилактических мероприятий;
- организацию контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов (СанПиНов);
- организации здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание;
- гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- формирование правильной осанки;
- оздоровительные процедуры в водной среде и на тренажерах;
- воспитание привычки повседневной физической активности.

Образовательная здоровьесберегающая деятельность направлена на формирование культуры здоровья дошкольников.

Социально-психологическая деятельность включает обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольников.

Информационно-просветительская деятельность включает в себя работу с семьей и персоналом.

Содержанием всех этих форм деятельности являются различные методы и технологии здоровьесбережения, разнообразие которых должно привести к реализации намеченной цели — воспитанию здорового ребенка.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования выделяют медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические здоровьесберегающие технологии,

технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, здоровьесберегающие образовательные технологии:

- *медико-профилактические:*

- повышение резистентности организма;
- витаминизация;
- закаливание;
- нормализация сна и питания;

- *физкультурно-оздоровительные* (направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка):

- различные виды гимнастик;
- массаж и самомассаж;
- занятия физической культурой;
- подвижные игры;
- корригирующая гимнастика и лечебная физкультура.

- *здоровьесберегающие образовательные:*

— организационно-педагогические, определяющие структуру образовательного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

— психолого-педагогические, связанные с непосредственной работой педагога дошкольного образования, а также с психолого-педагогическим сопровождением всех элементов образовательного процесса в ДОУ;

— учебно-воспитательные, включающие программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей, мотивацию их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также организационно-просветительскую работу с педагогами и родителями воспитанников ДОУ.

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является обеспечение возможности сохранения здоровья за время пребывания в ДОУ, формирование необходимых знания и умения по организации здорового образа жизни.

Средства здоровьесберегающих технологий:

- *средства двигательной направленности;*
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

К средствам двигательной направленности относятся: физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости), подвижные игры, специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков), массаж, самомассаж, психогимнастика, тренинг и др.

Использование *оздоровительных сил природы* предусматривает учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие

температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические процессы в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности детей, может способствовать снятию негативного воздействия обучения на дошкольников.

Группу *самостоятельных средств оздоровления* составляют солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ароматерапия, ингаляции, витаминотерапия (витаминизация пищевого рациона), йодирование питьевой воды и др.

К *гигиеническим средствам* здоровьесберегающих образовательных технологий относятся:

- выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;

- личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.);

- проветривание и влажная уборка помещений;

- соблюдение режима питания и сна;

- привитие детям элементарных навыков мытья рук, использования носового платка при чихании и кашле и т.д.;

- обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ);

- ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Профилактически-оздоровительная работа в ДОУ

Под *профилактикой* понимается комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей.

Выделяют *профилактику первичную*, совокупность мер которой направлена на развитие условий, способствующих предупреждению воздействия негативных факторов на здоровье; *профилактика вторичная* направлена на своевременное выявление факторов риска, функциональных отклонений и их коррекцию; и *третичная профилактика* направлена на предупреждение перехода острого заболевания (или травмы) в хроническое или в более тяжелую стадию, обострений в течении болезни, неблагоприятного исхода и включает в основном реабилитационные мероприятия.

Профилактически-оздоровительная работа в ДОУ проводится в двух основных направлениях: профилактическое и оздоровительное.

Плановое профилактическое обслуживание предполагает проведение комплекса мер по повышению специфической и неспецифической резистентности детского организма к неблагоприятным внешним воздействиям и охватывает всех детей (первичная профилактика).

Оздоровительное направление предполагает оздоровление детей из группы риска (вторичная профилактика) со сниженным иммунитетом и проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

Иммунотерапия предполагает воздействие на иммунную систему, функция которой нарушена в результате различных причин, а также на возбудителя заболевания или его токсины.

Иммунопрофилактика — это воздействие на измененную иммунную систему с целью ее совершенствования, гибкости, мобилизации резервных возможностей.

Иммунотерапевтические и иммунопрофилактические мероприятия можно разделить на две группы:

- 1) специфические — иммунопрофилактика с помощью профилактических прививок;
- 2) неспецифические — повышение адаптивных возможностей организма путем широкого использования физкультурно-оздоровительных средств.

Закаливание как система гигиенических мероприятий направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней и внутренней среды.

Средства повышения неспецифической резистентности организма:

Утренняя зарядка с элементами дыхательной гимнастики; Звуковая гимнастика;

Утренние гигиенические мероприятия и закаливающие процедуры; Физкультминутки с элементами закаливания;

Точечный массаж

Хожение босиком.

2.2. Основные направления программы

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
- 4.. Проведение социальных, санитарных, специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

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

Лечебное

1. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;
2. Оказание первой доврачебной помощи;
3. Осуществление профилактических мероприятий по оздоровлению детей.

2.3. Направление и содержание воспитательно-образовательной деятельности:

На основе сочетания комплексных и парциальных программ и выбора технологий определяется специфика их реализации.

Расширено содержание работы по охране и укреплению жизни и здоровья детей, усилена самостоятельная двигательная активность детей, проводится работа по развитию основных мышц и формированию физических качеств ребенка, способности к двигательному творчеству, импровизации.

Данные задачи решаются в процессе организованных форм детской активности и самостоятельной деятельности детей в воздушной, закрытой, открытой, природной сферах

организации их жизнедеятельности. Основная форма - организованные виды деятельности. При проведении физкультурных занятий активно используются разные способы организации двигательной активности детей, интеграция речевых и физических упражнений. В занятия включены элементы психогимнастики и изучение способов жизнедеятельности. Наряду с физкультурными занятиями - проводятся занятия аэробикой в кружке дополнительного образования.

Реализация программы осуществляется на основе ведущей (игровой) деятельности детей, что соответствует также интересам дошкольников. Занятия не выступают в качестве преобладающей формы обучения; используются разнообразные интегрированные виды деятельности, обеспечивающие смену статических и динамических поз.

Особое внимание в процессе организации самостоятельной и досуговой деятельности уделяется использованию здоровьесберегающих технологий.

В детском саду имеется паспорт здоровья на каждого воспитанника, регулярно проводится витаминизация и закаливание, курс профилактики гриппа и ОРЗ, мониторинг физической подготовленности, занятия с учетом группы здоровья, которые осуществляются по индивидуальному плану.

2.4. Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности

Режим дня:

Особое внимание уделяется:

- соблюдению баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), виды активности целесообразно чередуются;
- организации гибкого режима посещения детьми обычных групп;

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов

Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Периодичность					
Базовый вид деятельности	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Дежурства	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей					
Игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах развития	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

2.5. Обеспечение реализации основных направлений программы

Техническое и кадровое обеспечение			
п-п	Основные мероприятия	Организаторы и исполнители	Этапы и сроки
.	Пополнение среды нестандартным оборудованием: - объемными модулями - тренажеры для развития глазомера - оборудование для лазания, прыжков, метания и др.	Инструктор по физкультуре Завхоз	По мере поступления денежных средств
.	Предоставление дополнительных услуг:- фитнес-гимнастики	Зам.зав. по ВМР специалисты	постоянно
.	Открытие клуба Здоровья для сотрудников ДОУ	Инструктор по физкультуре	
.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ).	Педагоги	постоянно

2.6. Организационно-методическое и психолого- педагогическое обеспечение

№п-п	Основные мероприятия	Организаторы и исполнители	Этапы и сроки
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей.	Заведующая, зам.зав. по ВМР, старшая медсестра	постоянно
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в	Зам.зав. по ВМР, педагоги	постоянно

	образовательную деятельность		
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных методик и технологий по оздоровлению	Зам.зав. по ВМР, старшая медсестра	постоянно
4.	Проведение и упорядочение учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней здоровья, недель здоровья, гибкий график занятий).	Зам.зав. по ВМР Заведующая	
5.	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели	постоянно
6.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	Воспитатели	постоянно
7.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (беседы, консультации, оказание консультативной помощи, совместная деятельность детей и взрослых)	Воспитатели	постоянно
8.	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	Заведующая, зам.зав.по ВМР, воспитатели	постоянно

2.7. Формы и методы оздоровления детей

№п-п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадающий режим (адаптационный период) -гибкий режим -организация микроклимата и стиля жизни группы.	Группы всех возрастов
2.	Физические упражнения	-утренняя гимнастика -физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) - спортивные игры - занятия в физкультурных кружках - прогулки - гимнастика после сна - пешие прогулки	Группы всех возрастов
3.	Гигиенические и водные процедуры	- глубокое умывание - мытье рук - игры с водой	Группы всех возрастов

4.	Световоздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное) - сон при открытых фрамугах - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Постоянно, все группы
5.	Активный отдых	- Дни здоровья - развлечения, праздники - игры-забавы - каникулы	Все группы
6.	Диетотерапия	- рациональное питание	Все возрастные группы
7.	Музыкальная терапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов - музыкальное оформление фона занятий	Все возрастные группы
8.	Пропаганда ЗОЖ	- занятия ОБЖ - беседы - консультации - папки-передвижки	Все возрастные группы

2.7. Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Гимнастика пробуждения	После сна, каждый день. Во всех возрастных группах	Комплексы упражнений подобранные для каждой возрастной группы	Воспитатели
Аэробика	Один раз в неделю, начиная со старшей группы	По программе И.Бурениной	Инструктор по физ-ре
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 мин. по мере утомления детей, начиная со второй мл.группы	Комплексы физминуток могут включать дыхательную гимн-ку, гимн-ку для глаз	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физ. занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы .	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр	Инстр.по физ-ре, муз.руков воспитатели
Коррекционные технологии			
Артикуляционная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в муз.зале, физ.зале, на прогулке,	Цель - фонематически грамотная речь без движений	Воспитатели, учитель-логопед, музыкальный руководитель

	начиная с младшего дошкольного возраста		
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатели инструктор по физ.культ
Сказкотерапия	Два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста	Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс.	Воспитатели.
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю в спортивном и музыкальном зале, на улице, в группе	Занятия проводятся в соответствии с программой	Инструктор по физ-ре, воспитатель
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в муз. и спортивном залах. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными группами и особенностями детей	Инструктор п физ-ре Воспитатели.
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть занятия и целое занятие по познанию, начиная с младшей группы	Технологии Л.Ф.Тихомировой «Уроки здоровья», «Безопасность» Авдеева	Воспитатели.
Физкультурные праздники, досуги,	Проводятся 1 раз в квартал в муз. и спортивном залах, на прогулке, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструктор по физ-ре, муз.рук., воспит.
Веселые старты	Один раз в месяц во второй половине дня в физкультурном зале или в музыкальном, на прогулке, начиная со	Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме.	Воспитатели. Инструктор по физ-ре

	второй младшей группы		
СМИ (ситуативные малые игры)	Два раза в месяц в группе, в музыкальном и спортивном залах, начиная с младшего дошкольный возраст.	Ролевая подражательная имитационная игра.	Воспитатели.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1.Условия реализации программы ДОУ

- управление реализацией программы;
- создание и обновление предметно-развивающей среды;
- постановка инновационной или экспериментальной работы;
- использование различных форм сотрудничества с семьей;

3.2.Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни

Формирование представлений и навыков
здорового образа жизни

Педагоги	Педагогика сотрудничества	Семья
----------	---------------------------	-------

Изучение программ, инноваций	Медицинские работники. Оздоровительная работа.	Анкетирование
------------------------------------	---	---------------

Инструктор по физвоспитанию	Медперсонал	Родительское собрание
--------------------------------	-------------	-----------------------

Планирование работы с детьми	Учитель-логопед	Педагог-психолог	Консультативные пункты
---------------------------------	-----------------	------------------	---------------------------

Оборудование предметно- пространственной среды	Воспитанники ДОУ	Совместная работа
---	------------------	-------------------

3.3. Модель психодиагностической работы психолога ДОУ

Психологический запрос

Запрос заинтересованных лиц	Запрос самому себе
-----------------------------	--------------------

(педагог, родитель)	
---------------------	--

Психологическая проблема

Беседы с родителями и воспитателями	Сбор информации	Непосредственные наблюдения за ребенком
-------------------------------------	-----------------	---

Психологический диагноз

В соответствии с профессиональной компетенцией и на уровне возможной конкретной помощи	Профессионально обоснованное предсказание дальнейшего развития ребенка (прогноз)
--	--

Программа развития и коррекции	
<i>Психологическая часть (работа психолога)</i>	<i>Педагогическая часть</i>

Рекомендации заинтересованным лицам (педагог, родитель)	Работа педагога в соответствии с рекомендациями психолога
--	---

Коррекционная работа психолога	Работа родителей в соответствии с рекомендациями психолога
--------------------------------	--

3.4. Модель взаимодействия педагога-психолога и воспитателя для повышения эффективности коррекционной работы

<i>Профилактика</i>	Создание условий. Наглядная пропаганда. Чтение психологической литературы. Консультативный диалог.
<i>Диагностика</i>	Беседы. Тесты, анкеты. Непосредственное наблюдение.
<i>Коррекция</i>	Советы и рекомендации. Специальные занятия с детьми. Практические занятия, тренинги, игры.

3.5. Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в образовательную работу ДОУ

I. ВВОДНЫЙ ЭТАП. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.

1.Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии

Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка	Педагогико-психолого- медицинская оценка эффективности и прогноз результативности
---	---

2.Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки

II. Основной этап. Практический.

3.Создание условий и оформление необходимого материала

4.Включение методики в педагогический процесс

III. Заключительный этап. Аналитический.

5.Анализ результатов использования

Мониторинг детей	Спецопрос родителей, педагогов
------------------	--------------------------------

6.Показ результатов

Открытые мероприятия	Выступления	Наглядный материал
----------------------	-------------	--------------------

7.Выводы и предложения

3.6. Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями

1 этап Ознакомительный

Сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение)	Выделение группы риска
---	------------------------

2 этап. Общепрофилактический

Наглядная агитация (стенды, памятки, печать)	Встречи со специалистами
---	--------------------------

3 этап. Работа с группой риска

Выявление проблем (беседы, наблюдения, тесты, опросы)	Коррекция родительских установок (тренинги, беседы)
--	--

4 этап. Индивидуальная работа

Выявление, знакомство с опытом семейного воспитания (выступление на радио, в печати)	Консультативная индивидуальная помощь (по запросам)
--	--

5 этап. Рефлексивный

Выявление изменений родительских установок в группе риска (беседы, наблюдения)	Дополнительное обсуждение отдельных вопросов (с привлечением специалистов)
--	--

6 этап. Интегративный

Современные мероприятия (с привлечением группы риска)	Дискуссия (совместное обсуждение проблем)
--	--

7 этап. Перспективный
Совместное обсуждение планов на будущее

3.8. ИНДИКАТОРЫ МОНИТОРИНГА КАЧЕСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

1. Состояние физического, психоэмоционального и духовно-нравственного здоровья детей.
2. Качество здоровотворческих технологий и программ, реализуемых в ДОУ.
3. Качество физкультурно-оздоровительной, профилактической и лечебно-оздоровительной работы.
4. Уровень кадрового обеспечения, подготовки и качества работы специалистов, реализующих здоровотворческие технологии.
5. Материально-техническое оснащение оздоровительных проектов и программ.
6. Особенности и специфика работы с семьей ребенка-дошкольника по внедрению в семейный быт здоровотворческой практики.
7. Культурно-просветительская деятельность в социуме по пропаганде здорового образа жизни.

3.9. Показатели здоровья и физического развития выпускника:

- физическое развитие соответствует норме;
- физически подготовлен к продолжению обучения;

- владеет своим телом, различными видами движений на уровне, соответствующем его возрасту;
- хорошо ориентируется в пространстве, координирует движения;
- подвижен и ловок;
- развита мускулатура;
- уверенно владеет ножницами, способен к сложной двигательной активности в различных видах продуктивной деятельности;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни.

Список используемой литературы

1. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Как обеспечить безопасность дошкольников. М.,2000.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет..М.,2006.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.,2001.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М.ю,2004.
5. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6,6-7 лет. М.,2005.
6. Кудрявцев В.Т,Егоров Б.В. Развивающая педагогика оздоровления/ Программно-методическое пособие. М.,2002.

7. Леонов Е.В. Морма М.В. Дыхательная гимнастика. Двигательная разминка в кругу. // Психология в детском саду. 2001., №1-2.
8. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М., 2002.
9. Ноткина Н.А., Кузмина Л.И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. СПб., 1998.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2000.
11. Семаго М.М. Психолого-медико- педагогическое обследование ребенка. Комплект рабочих материалов. М., 1999.
12. Специальная дошкольная педагогика /Под ред. Е.А.Стребловой. М., 2002.
13. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849416

Владелец Садретдинова Марина Евгеньевна

Действителен с 01.09.2025 по 01.09.2026