

Филиал Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения-  
детский сад «Детство» детский сад № 536

620042 г.Екатеринбург ул. Восстания 27а, тел. (343) 320-52-94, e-mail: [deti536@yandex.ru](mailto:deti536@yandex.ru)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБДОУ -  
детский сад «Детство»

 И.В. Иванова



ПРИНЯТА


Педагогическим советом  
филиала МБДОУ – детского сада «Детство»  
детского сада № 536

Протокол № а/

От «19» августа 2018г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий филиала МБДОУ –  
детского сада «Детство» д/с № 536

 И.Б. Тверских  
приказ № 110/18 от 29.08.2018

## Программа «Здоровье»

Екатеринбург, 2018

## Содержание

I	Целевой раздел.....	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Анализ здоровья и физического развития воспитанников ДООУ.....	4
1.3	Планируемые результаты Программы .....	6
II	Содержательный раздел.....	8
2.1	Система работы по здоровьесбережению в ДООУ.....	8
2.2	Формы, методы и средства реализации Программы.....	13
2.3	Психолого-педагогические условия реализации Программы.....	16
2.4	Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников.....	26
III	Организационный раздел.....	28
3.1	Распорядок и режим дня.....	28
3.2	Особенности организация развивающей предметно – пространственной среды ДООУ... ..	34
3.3	Материально –техническое обеспечение Программы.....	34
3.4	Перспективный план реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников.....	35

## **I. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Для осуществления процесса воспитания и обучения воспитанников филиала МБДОУ – детского сада «Детство» детского сада № 536 в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения, направленного на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка создана настоящая целевая программа «Здоровье». Программа «Здоровье» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- 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».

**Цель:** создание условий для охраны здоровья воспитанников

#### **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.
- 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 здоровьесобогащающего педагогического процесса, а также тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьесобогащения.

*Систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего 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 здоровьесобогащения, 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.

#### ***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.

### **1.2 Анализ здоровья и физического развития воспитанников ДОУ**

Для снижения заболеваемости в детском саду проводились оздоровительно-профилактические мероприятия: День Здоровья для детей и родителей, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна согласно календарному планированию, непрерывная образовательная деятельность и досуги по образовательной области «Физическое развитие», хождение босиком по ребристой дорожке после сна, полоскание рта после приема пищи, фитотерапия (лук, чеснок), обливание ног в летнее время, второй завтрак (фрукты, соки), витаминизация третьих блюд, ежедневное угловое и сквозное проветривание, кварцевание групповых помещений и т.д.

Все воспитатели стремились соблюдать двигательную активность детей в течение дня, следили за осанкой детей. В течение учебного года проводились спортивные мероприятия с участием родителей и детей. Хорошо поставлена работа по закаливанию детей у педагогов: Лисициной И.Н., Колликовской Г.Ф., Лилик С.А.

Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду была построена таким образом, чтобы у детей сформировалась потребность в здоровом образе жизни, в занятиях физическими упражнениями, развивалась самостоятельность.

В течение года строго соблюдался режим дня и все санитарно-гигиенические требования к пребыванию детей в ДОО. Согласно плану проводились медицинское и педагогическое обследования воспитанников, подтвердившие положительную динамику развития каждого ребенка.

Для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей комплексно использовались различные средства физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение. Большое внимание уделялось профилактике плоскостопия и нарушений осанки; с детьми проводились здоровьесберегающие

упражнения: самомассаж, пальцевая гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация. Во всех возрастных группах использовались массажные коврики, дорожки и оборудование центров мелкой моторики для стимуляции акупунктурных зон стоп и кистей рук.

Мебель в групповых помещениях подобрана в соответствии с ростом детей. Ежедневно осуществлялся фильтр при приеме детей, выполнялся график профилактических прививок, выполнялись назначения врачей. Своевременно выявлялись дети с отклонениями в развитии и направлялись на консультации к различным специалистам.

Вместе с тем, изучение фактического состояния спортивного инвентаря и оборудования в групповых помещениях и физкультурном зале ДОО как для совместной деятельности взрослого и воспитанников, так и для самостоятельной деятельности воспитанников выявило необходимость его пополнения и обновления в соответствии с новыми санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, гигиеническими, педагогическими и эстетическими требованиями, регламентированными нормативно-правовыми документами в области дошкольного образования (ФГОС ДО).

Рациональное питание – одно из основных звеньев в общем комплексе мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний у детей дошкольного возраста, при этом особое значение должно придаваться полноценному питанию детей.

Питание детей в ДОО организовано в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями (СанПиН 2.4.1. 3049-13, утв. Главным государственным санитарным врачом РФ № 26 от 15.05.2013 г.). Составлено и утверждено директором МБДОУ «Детство» 20-ти дневное меню.

В детском саду проводится С-витаминация третьего блюда, ежедневно дети получают второй завтрак из свежих фруктов и соков, салаты из свежих овощей. В рационе питания детей ежедневно присутствовали: молоко и кисломолочные продукты; в достаточном количестве мясо, рыба, творог, сыр, соки и фрукты.

Ежедневно ведется бракеражный журнал готовой продукции, медицинская сестра осуществляет контроль за соблюдением требований санитарных правил.

Вышеприведенные данные позволяют сделать вывод о наличии целенаправленной и планомерной физкультурной и профилактической работы, проведенной в течение 2017-2018 учебного года в филиале МБДОУ «Детство» д/с № 536, направленной на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

#### *Распределение детей по группам здоровья*

<i>Год</i>	<i>Всего</i>		<i>1 группа здоровья</i>	<i>2 группа здоровья</i>	<i>3 группа здоровья</i>	<i>4 группа здоровья</i>
	<i>групп</i>	<i>детей</i>				
2016 – 2017	6	142	17	122	3	
2017– 2018	6	145	15	129	1	

#### *Уровень физического развития воспитанников*

<i>Год</i>	<i>Всего</i>		<i>Уровень физического развития%</i>	
	<i>групп</i>	<i>детей</i>	<i>Начало года</i>	<i>Конец года</i>
2016– 2017	5	142	Высокий – 30 Средний – 60 Низкий – 10	Высокий – 38 Средний – 58 Низкий – 4

2017 – 2018	6	145	Высокий – 36 Средний – 58 Низкий – 6	Высокий – 42 Средний – 55 Низкий – 3
-------------	---	-----	--	--

### 1.3 Планируемые результаты Программы

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, лично-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:**

- 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**

##### **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 ДОУ:**

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- 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 № 15 .**

Медицинское обслуживание в филиале МБДОУ – детский сад «Детство» детский сад № 536 осуществляется медицинской сестрой и врачом педиатром на основе договора.

## II. Содержательный раздел

### 2.1 Система работы по здоровьесбережению в ДОУ

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 (витаминизация 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.

**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.
- Витаминизация питания.
- Постоянное осуществление медико-педагогического контроля над развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности.

### Система оздоровительно-профилактических мероприятий с воспитанниками ДОУ

<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).
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
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 8 мин	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 подает 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 кипяченой питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

### **Проведение закаливающих процедур**

Большое значение в ДОУ 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.
	Хождение босиком	Дозированное хождение по земле в летний период.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
<b>Вода</b> (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
<b>Солнце</b> (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	Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания,

		отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры.	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.

### **2.2 Формы, методы и средства реализации Программы**

#### **Методика закаливания**

##### *Ходьба по ребристым дорожкам*

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

##### *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.

#### *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 кипяченой 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.

#### **развитие органов дыхания:**

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

#### **развитие двигательной активности:**

- **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.
- **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.

#### **повышение резистентности организма:**

- **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.
- **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.

#### **повышение работоспособности детей:**

- **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:**

**«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.

**«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.

**«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».

**«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.

**«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.

**«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.

**«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.

### 2.3. Психолого-педагогические условия реализации Программы.

Задачи	Осуществляемая образовательная деятельность			
	в организованной детской деятельности	в ходе режимных моментов	в самостоятельной детской деятельности	при взаимодействии и с семьями
<b>младший дошкольный возраст</b>				
<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, находить своё место при перестроении; -учить энергично отталкиваться двумя ногами и	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Игры-забавы Игры с элементами спортивных упражнений	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 Всеобуч Домашние занятия



правильно приземляться с высоты, на месте и с продвижением вперед; -закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно.				родителей с детьми
<b>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b>				
-развивать активность и творчество в процессе двигательной деятельности; -организовывать подвижные игры со сменой видов деятельности;	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 Подвижные народно-спортивные игры	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Всеобуч Дни открытых дверей
<b>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</b>				
соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Занятия традиционные и игровые. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа, проблемные ситуации.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями.	Беседы, консультации, родительские собрания, стендовая информация.
<b>воспитание культурно-гигиенических навыков</b>				
обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи,	Занятия традиционные, сюжетные, тематические. Индивидуальная работа. тематические беседы.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность).	- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме

одевании и раздевании.	Игровые ситуации, дидактические игры. Беседы о личной гигиене.		Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	пищи, одевании и раздевании.
<b>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</b>				
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
<b>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</b>				
- закаливание, витаминотерапия, вакцинация	Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы. Обучение приемам точечного самомассажа. Полоскание горла. Топтание в холодной водопроводной воде перед сном. Воздушные ванны.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	Консультации, согласование назначенных процедур.
<b>Средняя группа</b>				
<b>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</b>				
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	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).

	открытом воздухе Целевые прогулки			
<b><i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движениями)</i></b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;</li> <li>- учить ползать, пролезать подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой;</li> <li>- учить прыжкам через короткую скакалку;</li> <li>- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании;</li> <li>- учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);</li> </ul>	<p>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 упражнений</p>	<p>Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер)</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения</p>	<p>Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Домашние занятия родителей с детьми (семейный досуг)</p>
<b><i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i></b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;</li> <li>- развивать организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать</li> </ul>	<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 Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры</p>	<p>Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Всеобщ Дни открытых дверей</p>

дружеские взаимоотношения со сверстниками.				
<b><i>Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей</i></b>				
- 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.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Беседы, консультации, консультативные встречи по запросу, согласование планов оздоровления.
<b><i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i></b>				
- закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании).	Занятия традиционные, игровые, тематические; беседы, игровые ситуации	Гигиенические процедуры. Порядок раздевания и одевания. Беседа.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании).
<b><i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</i></b>				
- 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.
<b><i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i></b>				
- закаливание, витаминотерапия, вакцинация	Выполнение назначенных процедур, беседы с детьми о их значении. Обучение навыкам точечного самомассажа.	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.

	Полоскание рта после еды и горла. Воздушные ванны.			
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>				
- формирование представлений 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 здоровья.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Открытые просмотры. Совместные игры.
<b>Старший дошкольный возраст</b>				
<b>Старшая группа</b>				
<b>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</b>				
- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; - развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость; - учить кататься на двухколёсном велосипеде, на самокате;	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкультминутки Лечебная гимнастика 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 Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми (семейный досуг) Открытые занятия Оформление информационных стендовых материалов
<b>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движениями)</b>				
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий; - учить лазать по гимнастической стенке, меняя	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Игры-занятия в бассейне Спортивные, физкультурные досуги и	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Занятия в бассейне Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер)	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с

<p>темп; - учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно 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.</p>	<p>праздники Дни здоровья «Школа мяча» «Школа скакалки» Неделя здоровья Игры с элементами спортивных упражнений</p>	<p>Проблемные ситуации</p>		<p>родителями Дни открытых дверей Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Оформление информационных материалов</p>
---	---	----------------------------	--	--

**Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

<p>- учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам; - поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны;</p>	<p>Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические, танцевальные движения Продуктивная деятельность</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>
---	--	--	--	---

**Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей**

<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). Обучающие занятия. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим материалом и игрушками, чтение художественной литературы.</p>	<p>Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.</p>	<p>Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления.</p>
--	--	--	--	---

<b>Воспитание культурно-гигиенических навыков</b>				
- 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.
<b>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма</b>				
- 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.
<b>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</b>				
- 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.
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>				
- ознакомление с понятиями «здоровье», «болезнь»; обучение заботе о своем здоровье, осознанной необходимости	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Игры-предположения, чтение	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.

и лечения при заболевании	художественной литературы.			
<b>Подготовительная к школе группа</b>				
<b><i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i></b>				
- 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
<b><i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движениями)</i></b>				
совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности и их выполнения; - закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге, кругу.	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Неделя здоровья Игры с элементами спортивных упражнений	Индивидуальная работа Физкультурные занятия в зале и на воздухе Занятия в бассейне Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Проблемные ситуации	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игровая деятельность Игровые упражнения	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми Оформление информационных материалов
<b><i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i></b>				



<p>- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;</p> <p>- учить самостоятельную организовывать подвижные игры, комбинировать движения;</p> <p>- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения</p> <p>Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе</p> <p>Ритмические, танцевальные движения</p> <p>Каникулы</p> <p>Продуктивная деятельность</p> <p>Здравиады</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Прогулка (утро/вечер)</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Подвижные народно-спортивные игры</p>	<p>Консультации по запросам родителей</p> <p>Спортивно-физкультурные досуги и праздники</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Дни открытых дверей</p> <p>Экскурсии</p> <p>Оформление информационных материалов</p>
--	---	--	---	--

***Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей***

<p>- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности</p>	<p>Утренняя гимнастика игрового характера.</p> <p>Двигательная активность (подвижные игры).</p> <p>Занятия традиционные и игровые.</p> <p>Наблюдения, игры.</p> <p>Действия с дидактическим материалом и игрушками.</p>	<p>Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.</p> <p>Лепка. Рисование</p>	<p>Консультации, беседы.</p> <p>Консультативные встречи по заявкам.</p> <p>Согласование назначенных процедур.</p>
--	---	---	---	---

***Воспитание культурно-гигиенических навыков***

<p>- формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены;</p> <p>- расширение представления о значимости чистоты и</p>	<p>Занятия традиционные и игровые.</p> <p>Наблюдения, игры.</p> <p>Действия с дидактическим материалом и игрушками.</p> <p>Чтение</p>	<p>Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.</p> <p>Лепка. Рисование.</p> <p>Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.</p>	<p>Беседы, консультации, стендовая информация, памятки, буклеты.</p>
---	---	---	---	--

режима дня для человека.	художественной литературы.			
<b>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организм:</b>				
- 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.
<b>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</b>				
- 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.
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>				
- формирование представлений о составляющих здорового образа жизни, воспитание положительного отношения 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.

#### 2.4.Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников ДОУ

Вид	Формы организации	организатор деятельности
	1. Анкетирование родителей	Старший воспитатель
	2. Собеседование	воспитатели

Пропедевтическая	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. Консультирование	Педагоги ДОУ
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.	

### III. Организационный раздел

#### 3.1 Распорядок и режим дня

Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Филиал МБДОУ – детского сада «Детство» детский сад № 536 работает в режиме пятидневной рабочей недели с 10,5-часовым пребыванием детей с 07.30 до 18.00 часов, исключая выходные и праздничные дни. Режим посещения ребенком детского сада может определяться индивидуально (в пределах режима работы филиала МБДОУ – детского сада «Детство» детского сада № 536).

Ежедневная организация жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей, социального заказа родителей, предусматривающая личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

Организация жизни и деятельности детей спланирована согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. № 26.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Режим дня составляется для разных возрастных групп в холодный и теплый периоды года. Родители имеют право выбора режима посещения ДОУ.

Режим дня определяется с учетом возрастных особенностей развития детей, положений нормативных актов, потребностей родителей. Основные компоненты режима (дневной сон, время бодрствования, время приема пищи и интервалы между приемами пищи, время прогулки, закаливающие, оздоровительные процедуры) строго соблюдаются.

***Ежедневная организация жизни и деятельности детей дошкольного возраста:***

- соответствует функциональным возможностям ребенка, их возрасту и состоянию здоровья;
- обеспечивает баланс между разными видами активности детей (интеллектуальной, физической и др.), их чередование;
- организация гибкого режима пребывания детей в детском саду.

План образовательной деятельности составляется в соответствии требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13.

***Режим пребывания детей***

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 часов - 6 часов.

Режим в детском саду строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий. Перед приемом пищи дети тщательно моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных. Количество времени, отведенное на игры, занятия, прогулки, а также чередование различных видов деятельности не меняются. После игр и занятий, требующих значительного умственного и волевого напряжения, относительной неподвижности, детям нужна деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. После энергичных движений, сильного возбуждения отдыхом для детей - спокойные игры.

Для эффективного решения программных задач в режиме дня выделено специальное время для чтения детям книг. Это не является обязательным элементом режима дня, и чтение может быть замещено самостоятельной деятельностью детей. Детям предоставляется свободный выбор — слушать, либо заниматься другим делом, т.к. часто дети, играя рядом с воспитателем, незаметно для себя, увлекаются процессом слушания.

**Режим дня** составляется для каждой возрастной группы детей, оптимизируется в соответствии с теплым и холодным периодом года (*см. Приложение 1*).

### ***Соблюдение требований к организации режимных процессов:***

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Спокойный, доброжелательный тон воспитателя.
- Отсутствие напряженности и ускоренного темпа проведения режимных процессов.
- Недопустимость сокращения времени в режиме дня, отведенного для игровой деятельности детей.
- Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе не менее 3-х часов.

### ***Организация приема детей в дошкольные образовательные организации, режиму дня и организации воспитательно-образовательного процесса***

Прием детей, впервые поступающих в дошкольные образовательные организации, осуществляется на основании медицинского заключения.

Ежедневный утренний прием детей проводится воспитателями, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. По показаниям (при наличии катаральных явлений, явлений интоксикации) ребенку проводится термометрия.

Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в дошкольные образовательные организации не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в помещениях медицинского блока) до прихода родителей или их госпитализации в лечебно-профилактическую организацию с информированием родителей.

После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней) детей принимают в дошкольные образовательные организации только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными.

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

***Приём детей*** проходит как на воздухе, так и в помещении. В хорошую погоду прием детей в летнее время года проводится на свежем воздухе. Разумеется, из этого могут быть исключения. Заранее продумывается, как организовать деятельность детей, занять их полезными делами в период от приема до подготовки к завтраку. В это время дети в основном играют. В утренние часы организовывается трудовая деятельность детей. В это время проводятся с детьми (со всей группой и индивидуально) различные наблюдения на участке и в помещении: за трудом взрослых, за природными явлениями и др. Дети приглашаются на утреннюю гимнастику.

Продолжительность утренней гимнастики:

- ранний возраст – 4-5 минут,
- младшая группа -5-6 минут,
- средняя группа - 6-8 минут,
- старшая группа - 8-10,
- подготовительная группа -10-12 минут.

После гимнастики осуществляется подготовка к завтраку, санитарно-гигиенические процедуры.

В летний период зарядка проводится на улице.

### ***Организация дневного сна детей***

Полноценный сон детей является одним из важнейших факторов их психофизиологического благополучия и профилактики детских неврозов.

Спокойное состояние, необходимое малышу перед засыпанием, создается уже в конце прогулки, поддерживается во время обеда и подготовки ко сну.

Дневной сон для детей организуется однократно продолжительностью 2,5 - 2,0 часов в зависимости от возрастной категории детей.

Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Дети с трудным засыпанием и чутким сном укладываются первыми и поднимаются последними.

Для обеспечения благоприятного сна детей педагоги проводят беседы о значении сна, об основных гигиенических нормах и правилах сна.

Спокойный сон ребенка обеспечивается благоприятными гигиеническими условиями его организации:

- игровая, занимательная мотивация на отдых, отсутствие посторонних шумов;
- спокойная деятельность перед сном;
- проветренное помещение спальни;
- минимум одежды на ребенке;
- спокойное поглаживание, легкая, успокаивающая улыбка, укрывание детей педагогом;
- чтение произведений художественной литературы перед сном, любимых произведений или спокойная классическая музыка по выбору детей;
- постепенный подъем: предоставление возможности детям полежать после пробуждения в постели несколько минут;
- «ленивая» гимнастика после сна.

После дневного сна детей поднимают постепенно. Тех, которые засыпают позже других (слабых или перенесших заболевание), поднимают последними, дают им возможность поспать подольше, но и не задерживают в постели больше положенного времени.

### ***Организация прогулки***

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Одевание детей на прогулку организуется так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого создаются соответствующие условия. С целью сохранения здоровья детей, выход на прогулку организуется по подгруппам, а ее продолжительность регулируется индивидуально в соответствии с состоянием здоровья и погодными условиями.

Прогулка является одним из эффективных средств закаливания организма дошкольников, направлена на оздоровление, реализацию естественной потребности детей

в движении и включает в себя наблюдение, подвижные игры, труд на участке, самостоятельную игровую, продуктивную деятельность, индивидуальную работу по всем основным направлениям развития детей (познавательному, речевому, физическому, художественно-эстетическому и социально-коммуникативному).

Прогулка может состоять из следующих *частей*:

- наблюдение,
- подвижные игры,
- труд в природе,
- самостоятельная игровая деятельность детей,
- индивидуальная работа с детьми по развитию физических, интеллектуальных, личностных, нравственных, эстетических качеств.

Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений. Например, можно обратить внимание на облака, их форму, цвет, сравнить их с известными детям образами, организовать и наблюдения за трудом взрослых, которые работают вблизи детского сада, например за строителями.

Примерно за полчаса до окончания прогулки организуются спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование.

### ***Организация образовательной деятельности в режимных моментах***

Достижение положительных результатов зависит от правильной организации образовательного процесса. *Особое внимание уделяется соблюдению гигиенических условий*:

- помещение должно быть проветрено, в нем должна быть проведена влажная уборка;
- при общем нормальном освещении свет должен падать с левой стороны;
- оборудование, инструменты и материалы, их размещение должны отвечать педагогическим, гигиеническим и эстетическим требованиям.

Время определяемое для образовательной деятельности в режимных моментах соответствует установленным нормам, использоваться полноценно. Большое значение имеет организация групповых и подгрупповых форм работы с детьми, с обязательным игровым привлечением детского внимания, постановкой проблемы перед детьми или творческой задачи, совместное решение о способах ее выполнения.

В ходе реализации задач образовательной деятельности привлекаются к активному участию в работе все дети, учитывая их индивидуальные особенности, формируются у детей навыки организованной деятельности, развивается способность оценивать и контролировать свои действия. Любая образовательная ситуация используется для развития у детей доброжелательного отношения к товарищам, выдержки, целеустремленности.

### ***Особенности организации питания***

В ДОУ организовано трехразовое питание, в соответствии с примерным 20 – дневным меню на основе картотеки блюд с учетом сезонного наличия свежих овощей, фруктов, зелени.

Ежедневно в рацион питания детей включаются соки и свежие фрукты, салаты, проводится витаминизация третьего блюда. В летний и осенний периоды при приготовлении овощных блюд используются свежие кабачки, патиссоны, цветная капуста, помидоры, огурцы и свежая зелень.

Основные принципы организации питания:

- адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;
- сбалансированность рациона;
- максимальное разнообразие блюд;
- высокая технологическая и кулинарная обработка;
- учет индивидуальных особенностей.

Ежедневное ведение накопительной ведомости позволяет вести учет ежедневного расхода продуктов на одного ребенка в течение месяца. Расчет пищевой ценности рациона (содержание белков, жиров и углеводов) и его энергетической ценности (калорийности) проводится один раз в месяц по данным среднемесячного количества продуктов, выданных на каждого ребенка.

Контроль за соблюдением натуральных норм продуктов и проведение С-витаминизации готовой пищи осуществляется старшей медсестрой.

Бракераж готовой продукции проводится регулярно с оценкой вкусовых качеств блюд.

Контроль за условиями хранения продуктов и сроками их реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока, правильной организацией питания в ДООУ осуществляется заведующей и старшей медицинской сестрой с привлечением членов родительского комитета. Все продукты поступают и принимаются в ДООУ только при наличии гигиенического сертификата соответствия.

В ДООУ осуществляется работа с сотрудниками по повышению качества, организации питания, с родителями воспитанников в целях организации рационального питания в семье, с детьми, посещающими дошкольное образовательное учреждение по формированию представлений о правильном питании и способах сохранения здоровья. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивается ежедневное меню за время пребывания детей в ДООУ.

В процессе организации питания решаются *задачи гигиены и правил питания*:

- мыть руки перед едой
- класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать
- рот и руки вытирать бумажной салфеткой
- после окончания еды полоскать рот

Для того чтобы дети осваивали *нормы этикета*, стол сервируют всеми необходимыми приборами: тарелкой, чашкой, вилок, столовой и чайной ложками. На середину стола ставятся бумажные салфетки, хлеб в хлебнице.

В организации питания принимают участие дежурные - воспитанники группы. Учитывается и уровень самостоятельности детей. Работа дежурных сочетается с работой каждого ребенка: дети сами могут убирать за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные. Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Исходя из этого, предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника дошкольного учреждения.

### ***Особенности организации и проведения непосредственной образовательной деятельности***

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.



Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

Воспитателю предоставляется право варьировать место непосредственной образовательной деятельности в педагогическом процессе, интегрировать содержание различных видов непосредственной образовательной деятельности в зависимости от поставленных целей и задач обучения и воспитания, их место в образовательном процессе.

Чередование учебной деятельности и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года представлено в календарном учебном графике.

Календарный учебный график не имеет жестко привязанных требований к годовому и другому типу планирования и привязанных к календарю рабочих программ по реализации содержательных компонентов Программы.

Объем образовательной нагрузки на ребенка определяется учебным планом, разработанным в соответствии с возрастными особенностями детей по видам детской деятельности, предусмотренным Программой, исходя из основных направлений (образовательных областей).

### ***Особенности организации физического воспитания***

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закалывающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 - 3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,

- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды ДООУ**

Развивающая предметно-пространственная среда в ДООУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию ООП ДООУ

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 теньевыми навесами со скамейками и столиками, песочницы для игр детей;
- футбольная площадка с покрытием

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.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение Программы**

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 ДОУ**

- Гимнастические палки -10 шт.
- Обручи –25 шт.
- Мяч (резиновый) –27шт.
- Мешочки с песком -10 шт.
- Кегли – 6 шт.
- Набивные мячи – 3 шт.
- Длинная верёвка – 1 шт.
- Канат-1 шт.
- Гимнастическая стенка – 2 шт.
- Стойка баскетбольная – 2 шт.
- Скакалка – 20 шт.
- Конус – 10шт.
- Дорожка массажная – 2 шт.
- Мяч фитбол – 5 шт.
- Мягкий модуль - 2
- Тоннель – 2 шт.

### **3.4. Перспективный план реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников ДОУ**

№ п/п	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
<b>Медико-профилактические мероприятия</b>			
1.	<p><b>Мониторинг здоровья детей</b></p> <p><i>Показатели здоровья:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общая заболеваемость;</li> <li>- заболеваемость детей в днях на 1 ребенка;</li> <li>- результаты медицинского осмотра детей врачами (ежегодно);</li> <li>- результаты осмотра детей диспансерной группы;</li> <li>- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);</li> </ul> <p><i>Показатели физического развития:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень физического развития (антропометрические данные);</li> <li>- уровень физической подготовленности.</li> </ul> <p><i>Психолого-педагогическое обследование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень усвоения детьми ОО «Физическое развитие», ОО «Познавательное развитие»;</li> <li>- выявление речевых недостатков.</li> </ul>	<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>физ.инструктор воспитатели уч.логопед</p>

2.	<b>Профилактика и оздоровление детей</b> - Витаминизация третьих блюд; - профилактические прививки	Ежедневно По плану прививок	повар медсестра ДОУ
3.	<b>Организация питания</b> - сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; • обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; • качество продуктов питания и приготовленных блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - витаминизация 3-го блюда; • введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; • организация питьевого режима.	ежедневно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно	медсестра ДОУ кладовщик повар
4.	<b>Проведение закаливающих процедур</b> • 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.	посезонно  ежедневно СанПиН максимально летом	воспитатели  воспитатели и
5.	<b>Организация гигиенического режима</b> - режим проветривания помещений; - режим кварцевания; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - смена и маркировка постельного белья; - проведение противоэпидемиологических мероприятий; - гигиенические требования к игрушкам.	постоянно постоянно постоянно  по графику карантин ежедневно	Мл. воспитатели воспитатели воспитатели мл.воспитатели медсестра воспитатели
6.	<b>Организация здоровьесберегающей среды</b> - 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; - соблюдение правил пожарной безопасности; - подбор мебели с учетом антропометрических данных;	ежедневно  постоянно постоянно  ежедневно период адаптации  постоянно  постоянно 2 раза в год	Воспитатели, медсестра, сотрудники ДОУ.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;</li> <li>- оказание первой медицинской помощи;</li> <li>- наличие аптек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>по мере необходимости</p> <p>постоянно</p>	
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>			
7.	<i>Физическое развитие детей</i>		
	- непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей;	3 раза в неделю	воспитатель
	- спортивные игры и упражнения на воздухе	1 раз в неделю	воспитатель
8.	<i>Развитие двигательной активности</i>		
	- 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
<b>Обеспечение социально-психологического благополучия ребёнка</b>			
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
<b>Здоровьесберегающая образовательная деятельность</b>			

14.	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.	по плану	воспитатели
15.	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.	постоянно	воспитатели
<b>Санитарно-гигиенические мероприятия</b>			
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.
	- 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
	• контролем за доставкой и хранением вакцины; • маркировкой постельного белья; • состоянием здоровья сотрудников пищеблока; • температурным режимом холодильника;		медсестра
	• сроками реализации скоропортящихся продуктов;		Медсестра, повар

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале;</li> </ul>		Медсестра, повар
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• товарным соседством продуктов на пищеблоке;</li> </ul>		Медсестра, повар
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прохождением профилактических осмотров персоналом;</li> </ul>		завхоз