

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ - ДЕТСКОГО САДА "ДЕТСТВО" ДЕТСКИЙ САД № 40/228
620012, Екатеринбург. ул. Уральских рабочих, 41- а, тел. (343) 307-53-77(79)
e-mail: postnikova-ira@list.ru

СОГЛАСОВАНА

Директор

МБДОУ – детского сада «Детство»

И.В. Иванова И.В. Иванова

29 августа 2018 г.



УТВЕРЖДЕНА

заведующий филиала МБДОУ –

детского сада «Детство»

детского сада № 40/228

И. М. Постникова И. М. Постникова

от « *29* » *августа* 20 *18* г.

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом

Протокол № *1*

« *29* » *августа* 20 *18* г.

Содержание:	
I. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Анализ здоровья и физического развития воспитанников ДООУ	5
1.3 Планируемые результаты программы.	7
II. Содержательный раздел	8
2.1 Значимые характеристики для реализации целей и задач образовательной деятельности	8
2.2 Система работы по сохранению и укреплению здоровья детей	12
2.3 Формы, методы и средства реализации программы	15
2.4 Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников	18
III. Организационный раздел:	20
3.1 Распорядок и режим дня	20
3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды	26
3.3 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	27
3.4 Перспективный план мероприятий, направленных на улучшение здоровья детей	28

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дошкольный возраст – наилучшее время для «запуска» человеческих способностей, когда формирование личности ребенка происходит наиболее быстро. От того, как проведет ребенок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое. Именно поэтому задача всех работников дошкольного учреждения – обеспечить условия для всестороннего развития ребенка.

В настоящее время особенностью воспитанников дошкольных образовательных организаций (ДОО) является более медленный темп обучения, потребность в более длительном повторении одного и того же задания, упражнения. Сформированные умения проявляются нечетко, эмоции и речевые реакции зачастую недостаточно ярки и разнообразны. Медленно формируется поведение детей в процессе НОД, так как они быстро устают, отвлекаются. Для многих воспитанников характерна сниженная двигательная активность, недостаточная координация движений, задержка в развитии мелкой моторики.

Одной из приоритетных задач современного общества является забота о здоровье подрастающего поколения начиная с самого раннего возраста. Воспитание здорового, гармонично развитого ребенка в условиях дошкольного образовательного учреждения невозможно без физической культуры. Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую, целостную систему воспитательно-оздоровительных мероприятий и занимает важное место в режиме дня.

Для осуществления процесса воспитания и обучения воспитанников филиала МБДОУ – детского сада «Детство» детского сада № 40/228 в режиме здоровьесбережения, направленного на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка разработана настоящая 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 работы ДОО – сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- ✓ Обеспечивать условия для физического и психического благополучия – здоровья – всех участников образовательных отношений;

- ✓ Формировать базу данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников;
- ✓ Разрабатывать и реализовывать индивидуальные маршруты развития детей в ДОО, исходя из особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей;
- ✓ Разрабатывать организационно-педагогические рекомендации по воспитанию валеологической культуры у дошкольников, осознанного отношения детей к здоровому образу жизни;
- ✓ Использовать методики, направленные на сохранение здоровья воспитанников, на обучение их здоровому образу жизни.

В соответствии со ФГОС ДО Программа построена на следующих **принципах и подходах**, раскрытых в ПООП ДО (см. п. 1.1.2. ПООП ДО):

1. Поддержка разнообразия детства;
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
3. Позитивная социализация ребенка;
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;
5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
6. Сотрудничество Организации с семьей;
7. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития;
8. Индивидуализация дошкольного образования;
9. Возрастная адекватность образования;
10. Развивающее вариативное образование;
11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей;
12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.

Основная образовательная программа, в соответствии с положениями ПООП ДО, дополнена содержанием комплексной и парциальных программ.

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, который предполагает, также:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка

полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей;
- 10) обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1.2 Анализ здоровья и физического развития воспитанников ДОО

Для снижения заболеваемости в детском саду ежегодно проводятся 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, 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 соблюдают двигательную активность детей в течение дня, следят за осанкой детей. В течение учебного года проводятся спортивные мероприятия с участием родителей и детей.

Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду 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.

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 № 40/228, направленной на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Группы здоровья детей

ГОДЫ	1	2	3	4	5
2015	50	158	46	0	1
2016	54	182	23	0	1
2017	53	184	26	0	1

Показатели уровня физической подготовленности воспитанников

УЧЕБНЫЙ ГОД	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ	СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ
2014-2015	35 %	55 %
2015-2016	36 %	57 %
2016-2017	21 %	72 %
2017-2018	40 %	59 %

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

Показатели эффективности:

- ✓ Снижение заболеваемости;
- ✓ Повышение уровня физического развития;
- ✓ Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике);
- ✓ Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонных периодах;
- ✓ Сформированная потребность в движениях (умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь);
- ✓ Умение использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях обучения.

II. Содержательный раздел

2.1 Значимые характеристики для реализации целей и задач образовательной деятельности

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек - 91,6 см, соответственно в 4 года - 99,3 см и 98,7 см - ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений - прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек - 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года - 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них - 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек - 3,8 кг. В этом

возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800— 1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Сердечно - сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за

период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет)

Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях

(например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте в среднем равна 1100— 1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

2.2 Система работы по сохранению и укреплению здоровья детей

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 ДООУ 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.

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

Проведение закаливающих процедур Большое значение в 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;
- 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.

(см. Приложение 1)

2.3 Формы, методы и средства реализации программы

Формы и методы оздоровления детей

Формы и методы	Содержание	Группы
1. Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none">• Щадящий режим (адаптационный период)• Гибкий режим• Создание комфортной обстановки	Все
2. Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none">• Утренняя гимнастика• Физкультурные занятия• Подвижные игры• Профилактическая гимнастика (дыхательная, на осанку, предупреждение плоскостопия)• Спортивные игры• Оздоровительный бег• Прогулки• Гимнастика после дневного сна	Все
3. Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none">• Обширное умывание• Мытье рук• Игры с водой• Обеспечение чистоты среды	Все
4. Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none">• Проветривание помещений• Сон при открытых фрамугах (теплый период)• Прогулки на свежем воздухе• Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все
5. Закаливание	<ul style="list-style-type: none">• Дорожки здоровья• Ходьба босиком (теплый период)• Точечный массаж• Обширное умывание• Обливание ног	Все
6. Активный отдых	<ul style="list-style-type: none">• Неделя здоровья (каникулы)• Физкультурно-спортивные праздники• Дни здоровья• Физкультурные досуги• Зимние Олимпийские игры	Все

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми в д/с № 40/228

№ п/п	Мероприятия	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно				
		4 минуты	5 минут	7 минут	8 минут	10 минут
2.	Физкультурные занятия	2 раз в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
		10-12 минут	12-15 минут	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут
3.	Прогулка	2 раза в день				
4.	Подвижные игры на свежем воздухе во время прогулки, при этом щадящая нагрузка для детей с III группой здоровья	Ежедневно				
5.	Игры с водой	В теплое время года - ежедневно				
6.	Закаливающие процедуры	Ежедневно				
7.	Гимнастика для профилактики нарушений осанки и плоскостопия	По плану педагога				
8.	Сон в проветренном помещении (в теплое время года при открытой фрамуге)	Ежедневно				
9.	Комплекс «ленивой» гимнастики после сна	Ежедневно				
10.	Физкультминутки	-	Во время занятий, кроме физкультурных не более 2-3 минут			
11.	Индивидуальная работа по отработке основных видов движения	Ежедневно, в течение дня во время самостоятельной деятельности детей				
12.	Подвижные игры	Ежедневно, во время прогулок, во время самостоятельной деятельности детей, на физкультурных занятиях				
13.	Спортивные игры	-	-	Ежедневно, во время прогулок, во время самостоятельной деятельности детей, на физкультурных занятиях		
14.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц				
		-	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-35 минут
15.	Физкультурные праздники	2 раза в год				
		-	-	До 45 минут	До 1 часа	До 1 часа
16.	День здоровья	1 раз в квартал				

17.	Каникулы	-	-	1 раз в год
18.	Дыхательная гимнастика			По плану педагога
19.	Глазная гимнастика			По плану педагога
20.	Пальчиковая гимнастика			По плану педагога
21.	Сбалансированное 3-х разовое питание			Ежедневно
22.	Кварцевание группы по режиму			Ежедневно
23.	Прием детей на улице	-		Ежедневно в теплое время года
24.	Оздоровительный бег перед уходом в группу	-	-	Ежедневно, утром, в теплое время года
25.	Обучение детей элементам спортивных игр	-	-	По плану педагога

2.4 Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников

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

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

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

- Систематичность и последовательность работы в течение всего года.

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

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

- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закалывающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.

- Обучение родителей современным технологиям закалывания и оздоровления детей.

- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)

- Собеседование (сбор информации)

- Анкетирование, тесты, опросы

- Беседы

- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Круглый стол
- Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Организация вечеров вопросов и ответов.

Психофизическое направление

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с детьми
- Открытые занятия педагога – психолога с детьми
- Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами. Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоров.

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 № 40/228 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 № 40/228).

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.

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 3). 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 ДОО 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 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 ДОО осуществляется заведующей и старшей медицинской сестрой.

Все продукты поступают и принимаются в ДОО только при наличии гигиенического сертификата соответствия.

В ДОО 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 ДОО.

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 непрерывной образовательной деятельности

Продолжительность непрерывной 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 непрерывной 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 непрерывной образовательной деятельности в педагогическом процессе, интегрировать содержание различных видов непрерывной 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 закаливающие 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., 34 - 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. Занятия 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 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию ООП ДО.

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

Детский сад № 40/228 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 образовательного процесса

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.

1. Физкультурный зал

- Тренажеры детские
- Гимнастические скамейки
- Дуги для подлезания
- Маты
- Мячи разных размеров
- Кегли
- Гантели

- Мягкие модули
 - Дорожки здоровья (профилактика плоскостопия)
 - Гимнастические палки
2. Стадион с футбольным полем
- Футбольные мячи
 - Лыжи
 - Коньки
 - Снегокаты
 - Самокаты
 - Клюшки
3. Центры двигательной активности в группах
- Мячи разных размеров
 - Скакалки
 - Шнуры
 - Флажки
 - Платочки
 - Кегли
 - Дорожки здоровья
 - Гантели
 - Маски для подвижных игр.

3.4 Перспективный план мероприятий, направленных на улучшение здоровья детей

№ п/п	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
Медико-профилактические мероприятия			
1.	<p><i>Мониторинг здоровья детей Показатели здоровья:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - общая заболеваемость; - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; - результаты медицинского осмотра детей врачами (ежегодно); - результаты осмотра детей диспансерной группы; - соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная); <p><i>Показатели физического развития:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень физического развития (антропометрические данные); - уровень физической подготовленности. <p><i>Психолого-педагогическое обследование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> уровень усвоения детьми ОО «Физическое развитие», ОО «Познавательное развитие»; - 	<p>поквартально ежедневно</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p>	<p>медсестра ДОУ</p> <p>врачи-спец. пол-ки</p> <p>медсестра ДОУ врач-педиатр</p> <p>инструктор по ФК, воспитатели</p>

	выявление речевых недостатков.	Педагогическая диагностика в течение года	уч. логопед педагог-психолог
2.	Профилактика и оздоровление детей - Витаминизация третьих блюд; - профилактические прививки	Ежедневно По плану прививок	повар медсестра ДОУ
3.	Организация питания - 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.	Проведение закаливающих процедур - 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.	В течение года	воспитатели
5.	Организация гигиенического режима - режим проветривания помещений; - режим кварцевания; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - смена и маркировка постельного белья; - проведение противоэпидемиологических мероприятий; - гигиенические требования к игрушкам.	Ежедневно Ежедневно Ежедневно По графику По графику ежедневно	Мл. воспитатели воспитатели воспитатели мл. воспитатели медсестра воспитатели
6.	Организация здоровьесберегающей среды - 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;	ежедневно постоянно постоянно ежедневно период адаптации постоянно	Воспитатели, медсестра, сотрудники ДОУ.

	<ul style="list-style-type: none"> - подбор мебели с учетом антропометрических данных; - подготовка участка для правильной и безопасной прогулки; - оказание первой медицинской помощи; - наличие аптек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение. 	<p>постоянно 2 раза в год</p> <p>ежедневно</p> <p>по мере необходимости постоянно</p>	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
7.	<p><i>Физическое развитие детей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей; - спортивные игры и упражнения на воздухе 	3 раза в неделю	Инструктор по ФК
8.	<p><i>Развитие двигательной активности</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультминутки; - подвижные игры и физические упражнения на прогулке; - подвижные игры в групповом помещении; - индивидуальная работа по развитию движений. 	ежедневно	Воспитатели Инструктор по ФК
9.	<p><i>Физкультурные праздники и развлечения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - неделя здоровья; - физкультурный досуг; - физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе; - спортивные игры-соревнования; 	<p>1 раз в год</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>2-3 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	Воспитатели Инструктор по ФК
10.	<p><i>Профилактика нарушений в физическом развитии детей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бодрящая гимнастика; - самомассаж; - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; - профилактика зрения 	ежедневно	Воспитатели
Обеспечение социально-психологического благополучия ребёнка			
11.	<p><i>Адаптационный период</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; - организация работы с детьми в утренние часы (минутки вхождения в день). 	ежедневно	воспитатели
Здоровьесберегающая образовательная деятельность			
12.	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.	По плану	воспитатели
13.	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.	ежедневно	воспитатели
Санитарно-гигиенические мероприятия			
14.	<p><i>Обучение персонала:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; - санитарно-просветительская работа с персоналом. 	2 раза в год	Завхоз заведующий ДОУ.

15.	<p><i>Организация контроля за:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня; - соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков - проведением оздоровительных процедур; - соблюдением противозидемиологического режима в группах и на пищеблоке; - соблюдением графика генеральной уборки помещений; - воздушным и питьевым режимом по учреждению; - ведением журнала приема детей в группе; - физической нагрузкой детей; - контролем за доставкой и хранением вакцины; - маркировкой постельного белья; - состоянием здоровья сотрудников пищеблока; - температурным режимом холодильника; - сроками реализации скоропортящихся продуктов; - качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале; - товарным соседством продуктов на пищеблоке; - прохождением профилактических осмотров персоналом; 	По плану контроля	Зав. ДОУ Завхоз Ст. воспитатель медсестра
-----	---	-------------------	--