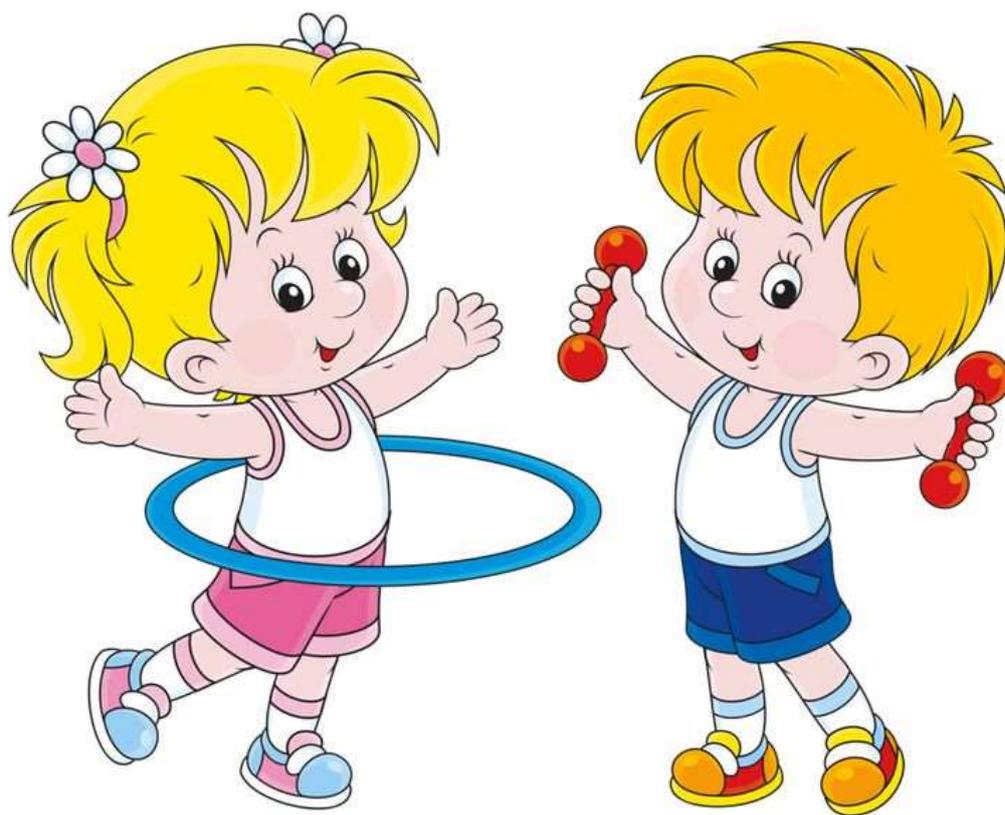


Структурное подразделение МБОУ «Карьерновская средняя школа» - детский сад  
«Солнышко» села Карьерное Сакского района  
Республики Крым

## ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Здоровье» структурного подразделения МБОУ «Карьерноская средняя школа» -детский сад «Солнышко» с.Карьерное Сакского района Республики Крым является нормативным документом, регламентирующим процесс перевода дошкольного образовательного учреждения из фактического состояния на качественно новый уровень развития. Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании».

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Дошкольное образовательное учреждение призвано создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровье сберегающая и здоровье укрепляющая ориентация.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием.

Сложившееся в последние годы положение в практике общеобразовательных учреждений, требует внимания к проблеме детей с трудностями в обучении, охране их соматического и психического здоровья, поиску дифференцированных форм организаций обучения и воспитания, обеспечивающих полноценное образование и развитие личности.

Данный проблемный анализ позволяет сделать вывод об актуализации создания единого образовательного пространства, обеспечивающее разностороннее и целостное развитие ребенка.

### **ПРОГНОСТИЧНОСТЬ**

Данная программа позволит педагогам, работая в инновационном режиме, перейти на качественно новый уровень развития: совершенствовать воспитательно-образовательное коррекционно-развивающее пространство детского сада.

### **РЕАЛИСТИЧНОСТЬ**

В программе определены конкретные цели, задачи, содержание, образ желаемого будущего, технология их достижения с учетом условий дошкольного учреждения.

### **ЦЕЛОСТНОСТЬ**

Целостность программы заключается в комплексном дидактическом характере воздействия педагога и интеграции реализуемых целей.

### **КОНТРОЛИРУЕМОСТЬ**

На всех этапах реализации программы развития определены промежуточные и конечные цели (целевые индикаторы), направленные на результат, определен продукт деятельности.

### **ОПТИМАЛЬНОСТЬ**

Технология достижения поставленных цели и задач позволяет получить максимально полезный результат в определенный программой сроки.

### **ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ**

Программа является коллективным делом педагогов ОУ, в ней отражены коллективный поиск новых идей, способы решения выявленных проблем, изучение опыта педагогов ДОУ, ученых.

# I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

## Основания для разработки программы

- важнейшие положения Конвенции ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- ФГОС ДО;
- Концепция дошкольного воспитания;
- Устав МБОУ «Карьерновская средняя школа».

**Цель программы:** Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

## Сроки реализации программы

Подготовительный этап (мотивационно-целевой) - 2021 – 2022 гг.

Проблемно-целевой анализ ситуации детского.

Обеспечение мотивационной готовности педагогов;

Систематизация и обобщение внутреннего опыта деятельности учреждения, создание интегрированной модели взаимодействия всех специалистов;

Установление сотрудничества с внешними социальными институтами (Детская городская поликлиника, ФАП)

Повышение квалификации педагогов и педагогического мастерства через консультативную поддержку, семинары, активизация процесса самообразования педагогов;

Организационно-практический этап - 2022 – 2025 гг.

Овладение здоровьесберегающими технологиями педагогами детского сада;

научно-методическое обеспечение качественно нового уровня ВОП в рамках новой модели учреждения;

разработка новых форм взаимодействия детского сада и семьи;

создание эффективной модели психолого-педагогической службы в дошкольном образовательном учреждении;

Заключительный этап (оценочно-рефлексивный)- 2025 – 2026 гг.

- Рефлексия деятельности;
- Систематизация опыта работы учреждения
- Определение дальнейших перспектив развития детского сада.

### **Источники финансирования**

Финансирование Программы осуществляется из бюджетных средств МБОУ.

### **Ожидаемые результаты**

#### Ребенок

- снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка, приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания.
- систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости. Повышение уровня валеологических знаний.

#### Педагог

- Повышение профессиональной компетентности педагогов,
- Обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, коррекционно-развивающего направления.
- Реализация социального заказа родителей.

#### Родители

- Определение родителями позиции равноправных участников ВОП.

#### Социум

- Организация психолого–педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;
- организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения микрорайона.

#### Материально-техническая база

- Модернизация медицинских кабинетов;
- Соответствие мебели в группах нормам СанПиН;
- Организация качественного питания;
- Обновление игрового и спортивного оборудования, техническое оснащение, Обновление стационарного оборудования.

### **Задачи программы:**

1. Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников;

2. Разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления детей в детском саду, исходя из особенностей их психофизического развития, направленных на сохранение здоровья, оздоровление детей и обучение их здоровому образу жизни;

3. Разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе.

**Основные направления программы:**

- I. Валеологическое образование детей.
- II. Комплексная диагностика
- III. Физкультурно-оздоровительная работа
- IV. Коррекционная работа
- V. Консультативно-информационная работа
- VI. Материальное обеспечение программы

**Исполнители программы:** Коллектив детского сада

**Программа принята педагогическим советом**

## II. ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ АНАЛИЗ

Показатели	Реальное	Идеальное	Достижимое
Предметно-развивающая среда	Недостаток современного стандартного оборудования	Разнообразие предметной среды в ДОУ, стимулирующей развитие ребенка	Обновление и наполнение среды с учетом возможностей ДОУ, требований ребенка и родителей
Комплексное психолого-педагогическое обеспечение Интеграция специалистов	Большой процент ослабленных детей (до 35%) Недостаточное взаимодействие в работе всех специалистов в рамках сопровождения индивидуального развития ребенка	Обеспечение деятельности всех направлений, сопровождения развития ребенка на уровне отдельных служб	Укрепление физического и психосоматического здоровья детей через реализацию программы «Здоровье» Усовершенствование психолого-педагогической службы (ППк, консультативный пункт)
Образовательное пространство	Несоответствие программного материала, приводит к повышению умственной нагрузки	Базовая программа, реализующая содержание дошкольного образования	Оптимизация реализуемого содержания на основе составления плана совместной работы специалистов. Создание планов взаимодействия всех специалистов.
Включенность семьи Преемственность	Слабая включенность семьи в работу детского. Низкий образовательный уровень, отсутствие преемственности в воспитании и образовании детей.	Родители – партнеры в образовательном процессе. Построение единой системы преемственного воспитания	Открытая система отношений педагогов и семьи, основанная на психологии доверия.
Мастерство и профессионализм педагогов	Недостаточный уровень овладения современными технологиями, инновациями.	Педагог-универсал, творчески развивающаяся личность.	Повышение квалификации педагогов, повышение мотивации к овладению инновационными технологиями, обучение современным образовательным технологиям.

Материально-техническая база, ресурсы	Средний уровень материального обеспечения детского сада.	Современное техническое оборудование	Расширение и укрепление материально-технической базы детского сада.
---------------------------------------	--	--------------------------------------	---

**Таким образом,** проблемно - ориентированный анализ выявил потенциал развития и показал, что детскому саду «Солнышко» с. Карьерное необходимо комплексное обновление системы физкультурно оздоровительно и коррекционно-развивающей работы.

<b>Проблема</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Остается высокой заболеваемость детей;</li> <li>• низкая посещаемость детей по разным причинам;</li> <li>• есть дети с нарушением осанки , часто болеющие дети, дети-инвалиды;</li> <li>• не достаточно осуществляется индивидуальный подход;</li> <li>• неэффективное использование спортивного инвентаря в группах;</li> <li>• не все педагоги детского сада соблюдают двигательный режим;</li> <li>• низкая заинтересованность родителей в системном физическом развитии детей;</li> <li>• у детей нет потребности в движении, увлечение детей гаджетами.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Показатели, характеризующие успешность решения задачи №1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Снижение заболеваемости детей, сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>• высокая посещаемость детей детского сада;</li> <li>• профилактика осанки и плоскостопия, часто болеющих детей;</li> <li>• осуществление индивидуального подхода в физическом развитии с детьми-инвалидами;</li> <li>• учитывание педагогами индивидуального подхода к каждому ребенку: особенности развития, темперамента, характера, состояния здоровья;</li> <li>• активное использование спортивного инвентаря в группах (организация эстафет, спортивных игр и т.д.);</li> <li>• соблюдение двигательного режима педагогами;</li> <li>• активное участие родителей;</li> <li>• сформированная потребность в движении у дошкольников.</li> </ul>

**Анализ воспитательно-образовательной  
и административно-хозяйственной работы ДОО за 2020-2021 учебный год.**

**Обеспечение здоровья и здорового образа жизни.**

Одно из ведущих направлений деятельности учреждения – охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие детей, закаливание организма.

Общее санитарно-гигиеническое состояние ДОО соответствует требованиям СанПиН. В 2020-2021 учебном году факты детского травматизма отсутствуют.

В общей заболеваемости преобладают ОРЗ, ОРВИ, особенно у детей первого года пребывания в детском саду, а также четко прослеживается связь данных заболеваний с текущим временем года, эпидемиологической ситуацией в регионе.

Особое внимание в детском саду «Солнышко» уделяется современным здоровье сберегающим технологиям (динамические паузы, пальчиковая гимнастика, подвижные и спортивные игры, гимнастика пробуждения после дневного сна, гимнастика для глаз).

Оздоровительная работа в 2020-2021 учебном году велась по следующим направлениям:

1. Создание комфортных условий и положительного микроклимата.
2. Обеспечение положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности.

В ДОО созданы условия для развития физических качеств и навыков у детей 3-7 лет: спортивный зал оснащен спортивным инвентарем для проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

В целях обеспечения охраны и укрепления здоровья воспитанников организованы:

- 1). закаливающие процедуры с учетом возраста и здоровья детей (круглогодично I физкультурное занятие на свежем воздухе, в весенне-летне-осенний период на свежем воздухе утренний прием и утренняя гимнастика; в теплое время года все занятия по физической культуре проводятся на свежем воздухе; мытье ног в теплое время года, обширное умывание, полоскание ротовой полости после принятия пищи проводится круглогодично);
2. контроль осанки, упражнения по коррекции осанки и плоскостопия;
3. обеспечение баланса между непосредственной образовательной деятельностью, совместной деятельностью детей и педагогов и свободной деятельностью детей, организация правильного режима, учитывающего все не стандартные ситуации: неблагоприятную погоду, карантинные периоды, периоды повышенной заболеваемости детей;
- 4). педагогическая пропаганда и привлечение родителей к совместным мероприятиям по оздоровлению детей (консультации, памятки «Здоровым быть . здорово!», «Здоровье в порядке-спасибо зарядке», «Совместные игры на прогулке», «Будь осторожен на льду», «Профилактика гриппа у детей», «Что надо знать о Коронавирусе»;
- 5). проведение закаливающих процедур во время летней оздоровительной кампании: солнечные и воздушные ванны, босоногохождение по дорожке здоровья, обширное умывание;
- 6). профилактические мероприятия: проветривание и кварцевание групп, с-витаминизация блюд.

Наряду с физическим развитием проводилось обучение основам культуры здоровья. В течение года осуществлялась работы по ЗОЖ и по предупреждению детского травматизма.

### Анализ состояния здоровья

Кол-во Детей 2020-2021	Заболеваемость на 1 ребенка	Преобладающие заболевания	Распределение по группам здоровья			
			I	II	III	IV
110	3,2	ОРВИ ОРЗ	71	35	4	0

#### Выполнение программы по образовательной области «Физическое развитие»

Работа в данном направлении осуществляется с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и состояния здоровья детей. Виды деятельности с воспитанниками по данной образовательной области представлены в следующих формах деятельности: НОД по физической культуре, в том числе на свежем воздухе, комплексы утренних гимнастик и ГПС, спортивных развлечений, подвижных игр, различных по уровню двигательной активности; индивидуальной работе по формированию физических умений и навыков у воспитанников, физкультминуток в ходе НОД, а также в виде целевых прогулок, пеших переходов и экскурсий.

Воспитатели знают индивидуальные особенности развития детей своей возрастной группы, могут отобрать и провести различные подвижные виды деятельности, используют в своей работе различные игровые методы и приемы, знают необходимое количество подвижных игр, физминуток, с учетом возрастных особенностей детей. Воспитатели в течение дня обеспечивают двигательную активность воспитанников, что способствует формированию у детей двигательных умений и навыков, развивает самостоятельность, организованность.

Уделяется внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе: проведение утренних гимнастик, физкультурных занятий. Педагоги владеют знаниями по организации и проведению НОД, формированию двигательной активности, а также организацией двигательной активности в режиме дня ДОУ; в каждой возрастной группе используются игровые методы и приемы организации двигательного режима в ДОУ в течении дня, сочетаются формы организации разного уровня интенсивности. Анализ результатов мониторинга показал, что итоговые показатели развития детей соответствуют их возрастным нормам.

Основное количество детей к концу учебного года обнаружили хорошие навыки и умения. У большинства воспитанников наблюдается положительная динамика в физическом развитии.

#### Мониторинг физической подготовленности детей.

год	возраст	Кол-во детей	сформирован	на стадии формирования	не сформирован
			%	кол-во %	кол-во %
2020-2021	3-4 г.	26	8	92	0
	4-5 г.	29	40	60	0

	5-6 г.	29	52	48	0
	6-7 г.	26	55	45	0
<b>Итого:</b>		<b>110</b>	39	61	0

### Организация питания

Организация питания в ДООУ осуществляется в соответствии с нормативными документами. Питание в детском саду осуществляется по примерному 10-дневному меню, разработанному на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания. Соблюдаются нормы питания, последовательность технологического процесса приготовления блюд, ассортимент основных продуктов питания. Такие продукты, как хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи включались в меню ежедневно. А остальные продукты (творог, сыр, яйцо, рыба) 2-3 раза в неделю. Результаты по нормам питания отслеживаются ежедневно. Медицинская сестра систематически осуществляет контроль за правильной обработкой продуктов, закладкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи.

На обеспечение необходимого уровня питания детей в ДООУ выделяется достаточный объем средств, направленный на организацию питания детей. Организован второй завтрак. На основе накопительной ведомости учета расхода продуктов на одного ребенка в учреждении ежемесячно проводится анализ выполнения натуральных норм питания. Выполнение натуральных норм питания в 2020-2021г. составляет 89,2%.

#### Вывод:

Работа по данному направлению велась на должном уровне.

С целью повышения эффективности работы по данному направлению в планировании деятельности на новый учебный год рекомендуется:

1. Строгое соблюдение режима дня.
2. Расширение комплекса закаливающих процедур.
3. Особое внимание уделять профилактике плоскостопия.

#### Адаптация к условиям ДООУ.

Большое внимание уделялось адаптации детей к ДООУ. Количество детей, прошедших адаптацию – 29. Дети II младшей группы «Жемчужинки» проходили адаптацию в августе – 29 человек. Воспитатель Мельник В.С. и помощник воспитателей Пугачева Л.В. обеспечили самых маленьких воспитанников комфортом - создали условия для эмоционального общения. Воспитатели налаживали положительные контакты между детьми, организовывали различные виды игр, способствующих сближению детей.

- с детьми в речевые игры, слушали детские песенки, читали книжки, использовали звукоподражание.
- стимулировали возникновение интереса к лепке, аппликации и т.д.

Посещение музыкальных занятий также способствовало увеличению детей с легкой и средней степенью адаптации.

Воспитатели групп проводили большую разъяснительную работу с родителями. Целесообразно применялся щадящий режим, дети в течение 4-х недель привыкали к режиму детского сада, охотно шли в группу к воспитателям, у них наблюдался спокойный сон и жизнерадостное настроение.

**ВЫВОД:** Вследствие благоприятного эмоционально-психологического климата в коллективе и взаимодействия взрослых с детьми, адаптация к условиям детского сада вновь прибывших детей прошла быстро и безболезненно.

### **III. КОНЦЕПЦИЯ ДОУ**

#### **ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ**

Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

#### **ПОДЦЕЛИ**

- Воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка;
- Оптимизация педагогического процесса;
- Формирование потребности педагога в саморазвитии и рефлексии.

#### **ОБРАЗ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО**

#### **ОБРАЗ ВЫПУСКНИКА ДОУ**

- Сохранение, укрепление соматического здоровья ребенка.
- Физическое развитие – овладение различными видами движений, развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.).
- Развитие сенсомоторной координации.
- Произвольность всех психических процессов.
- Сформированность волевых качеств и привычек.
- Положительный образ «Я».
- Эмоционально-положительная, адекватная самооценка.
- Благополучие внутреннего мира (нормальный уровень тревожности).

#### **ОБРАЗ ПЕДАГОГА ДОУ**

##### Теоретическая компетентность;

- Общенаучная;
- психолого-педагогическая;
- методическая;

##### Технологическая компетентность -

##### Умение:

- Планировать педагогический процесс;
- Определять задачи и содержание ВОП с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Эффективно организовывать деятельность детей в разных ее видах;
- Осуществлять координацию своей деятельности с другими участниками ВОП;
- Привлекать родителей к участию в деятельности ДОУ;
- Безусловно принимать ребенка;
- Находить и раскрывать ресурсы ребенка во всех видах его активности;
- Участие в консультировании родителей;
- Разработка собственных проектов развивающей образовательной деятельности;
- Самостоятельный анализ ситуации в группе, прогноз ее дальнейшего развития;

- Выбор стратегии, содержания, дидактического материала и создание развивающей среды в группе;
- Накапливание, обобщение и распространение опыта работы;
- Психолого-педагогическая рефлексия деятельности;
- Стремление к самообразованию, самоусовершенствованию, повышение педагогического мастерства.

## **IV. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

### **I. Валеологическое образование детей**

В соответствии с программой в образовательной области «Здоровье» представлены следующие темы образовательной деятельности:

#### Младшая группа

- Развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
- Знакомство со схематическим изображением лица;
- Развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомимику;
- Развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;
- Развитие способности к пониманию символических обозначений различных эмоциональных состояний;
- Развитие представлений о группе, принадлежности к ней; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим детям;
- Развитие положительного отношения к себе и своему имени;
- Развитие представлений детей о принадлежности к женскому и мужскому полу, особенностях поведения девочек и мальчиков.

#### Средняя группа

- Развитие представлений о своем теле:
  - Опорно-двигательная система, знакомство с условным изображением строения человеческого тела;
  - Кровеносная система и кожа;
  - Дыхательная и пищеварительная система;
  - Нервная система и органы чувств
- Развитие представлений о себе и о своей семье

#### Старшая и подготовительная группы

- Развитие представлений о своем теле:
  - Опорно-двигательная система, знакомство с условным изображением строения человеческого тела;
  - Кровеносная система и кожа;
  - Дыхательная и пищеварительная система;
  - Нервная система и органы чувств
- Развитие представлений о себе и о своей семье
  - Польза и влияние на организм физических упражнений, правильного питания, ведение здорового образа жизни

### **II. Комплексная диагностика**

2.1. Исследование состояния здоровья детей специалистами городской детской поликлиники и детского сада:

- Осмотр детей специалистами детской поликлиники (патронаж);
- Регулярный осмотр детей медицинским персоналом детского сада;

- Определение группы здоровья;
  - Диагностика речевого развития детей логопедом, воспитателями детского сада;
  - Выявление нарушений двигательной активности, координации движений.
- 2.2. Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием:
- Диагностика общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам;
  - Антропометрия.
- 2.3. Определение соответствия образовательной среды:
- Создание условий (оборудование физкультурного зала, наличие спортивных уголков в группах)
  - Изучение литературы, составление перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий, анкетирование сотрудников детского сада

### **III. Физкультурно-оздоровительная работа**

- 3.1. Занятия по физкультуре всех видов:
- Традиционные;
  - занятия-тренировки;
  - занятия-соревнования;
  - интегрированные занятия;
  - праздники и развлечения.
- 3.2. Организация секционной и студийной работы:
- Футбол;
  - Гимнастика с элементами йоги.
- 3.3. Комплекс психогигиенических мероприятий:
- Психодиагностика;
  - Элементы аутотренинга и релаксации;
  - Психогимнастика;
  - Элементы музыкотерапии;
  - Элементы сказкотерапии, смехотерапии;
  - Фитодизайн;
  - Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду.
- 3.4. Система закаливающих процедур:
- Воздушное закаливание;
  - Водное закаливание;
  - Хождение по «дорожкам здоровья»;
  - Хождение босиком;
  - Полоскание горла и рта;
  - Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.
- 3.5. Активизация двигательного режима воспитанников:
- Обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
  - Создание необходимой развивающей среды;

- Проведение подвижных и спортивных игр, пеших переходов во время прогулок;
- Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастики после сна;
- Хожение босиком на занятиях физкультурой, в летний период - на прогулке.

### 3.6. Использование оздоравливающих технологий:

- Точечный массаж;
- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Психогимнастика;
- Специальные и коррекционные зрительные гимнастики;
- Хожение по «дорожке здоровья», использование массажеров.

### 3.7. Профилактическая работа:

- Постоянный контроль осанки;
- Контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- Фито - и ароматерапия;
- Витаминотерапия;
- Кварцевание;
- Сбалансированное питание;
- Вакцинация против гриппа;
- Употребление соков, фруктов;
- Употребление свежего чеснока и лука.

## **IV.Коррекционная работа**

- Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;
- Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
- Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
- Коррекция психических процессов, задержки психического развития;
- Коррекция психоэмоциональной сферы;
- Коррекция зрительного восприятия.

### Мероприятия:

- Дыхательные упражнения в группе и на занятиях физкультурой;
- Самомассаж;
- Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера;
- Индивидуальная работа с детьми.

## **V.Консультативно-информационная работа**

### 5.1. С педагогами и персоналом:

- Семинары, консультации;

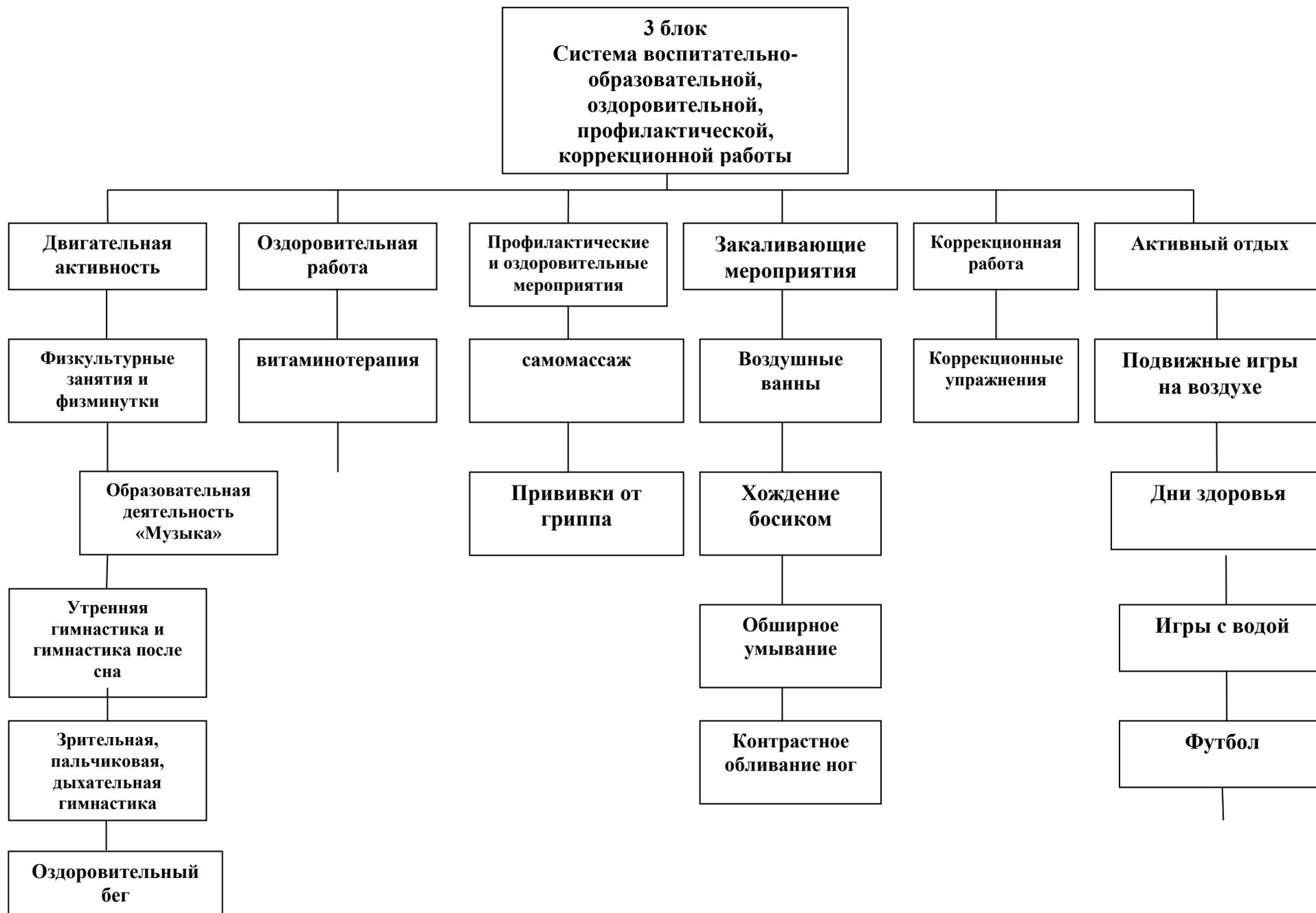
- Открытые просмотры и показы оздоравливающих технологий;
  - Выставки дидактического материала и литературы;
- 5.2. С родителями:
- Привлечение родителей к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по годовому плану;
  - Анкетирование родителей;
  - Консультирование родителей по вопросам оздоровления и развития детей с привлечением специалистов детского сада, детской поликлиники;
  - Организация совместных спортивных праздников, развлечений, экскурсий, походов.
  - Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
- 5.3. С детьми:
- Проведение образовательной деятельности валеологического цикла, с элементами релаксации, аутотренинга, оздоравливающих технологий.

## **VI. Материальное обеспечение программы**

- Спортивная площадка;
- Участки для прогулок;
- Универсальный зал;
- Физкультурные уголки в группах.









## ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

<i>№ п/п</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Время проведения</i>	<i>II Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
1	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	15 мин. х 3 = 45 мин.	20 мин. х 3 = 60 мин.	25 мин х 3 = 75 мин.	30 мин. х 3 = 90 мин.
2	Образовательная деятельность «Музыка»	2 раза в неделю	15 мин. х 2 = 30 мин.	20 мин. х 2 = 40 мин.	25 мин. х 2 = 50 мин.	30 мин. х 2 = 60 мин.
3	Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	6 мин. х 5 = 30 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	10 мин. х 5 = 50	12 мин. х 5 = 60 мин.
4	Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна	6 мин. х 5 = 30 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	10 мин. х 5 = 50 мин.	12 мин. х 5 = 60 мин.
5	Дыхательная гимнастика	Ежедневно 2 раза	5 мин. х 2 х 5 = 50 мин.	7 мин. х 2 х 5 = 70 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.
6	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	4 мин. х 5 = 20 мин.	4 мин. х 5 = 20 мин.
7	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	10 мин. х 2 х 2 х 5 = 200 мин.	15 мин. х 2 х 2 х 5 = 300 мин.	15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин.	15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин.
8	Индивидуальная работа	Ежедневно утром и вечером	15 мин. х 2 х 3 = 90 мин.	10 мин. х 2 х 3 = 60 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.
9	Оздоровительный бег	Ежедневно	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.
10	Спортивный досуг	Один раз в месяц	20 мин.	30 мин.	40 мин.	50 мин.
11	Кружковая работа	1-2 раза в неделю	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
ИТОГО в неделю:			11 часов 25 минут	8 часов 30 минут	12 часов 40 минут – 13 часов 50 минут	13 часов 25 минут – 14 часов 45 минут
ИТОГО в день:			2 часа 17 минут	1 час 42 минут	2 часа 32 минуты – 2 часа 46 минут	2 часа 41 минута – 2 часа 57 минут
%			22%	14%	23% - 25%	24% - 26%

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»**

ФОРМЫ РАБОТЫ	СРОКИ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
<b>ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ</b>		
Разработать перспективный план образовательной деятельности во всех возрастных группах.	2021-2022 гг	Старший воспитатель
<b>КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>		
Исследование состояния здоровья специалистами городской детской поликлиники и детского сада.	ежегодно	Медперсонал детского сада, члены психолого-педагогического консилиума
Регулярный осмотр детей медицинским персоналом.	По графику	Медсестра детского сада
Определение группы здоровья.	ежегодно	Медсестра
Диагностика речевого развития детей	ежегодно	Воспитатели
Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием.	ежегодно	Воспитатели,
Диагностика общей физподготовленности детей по нормативам	в начале и конце учебного года	Воспитатели,
Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.	После окончания ребенком детского сада	Старший воспитатель, медсестра, воспитатели,
Разработка индивидуальных и групповых планов оздоровительной работы	ежегодно	Воспитатели,
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>		
Разработать конспекты образовательной деятельности «Физическая культура» различных видов, внедрить комплексный подход к проведению оздоровительной работы	2021 - 2022 годы	Воспитатели, музыкальный руководитель
Внедрение оздоравливающих методик и технологий в режим детского сада	Постоянно	Педагогический коллектив
Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду	Постоянно	Коллектив детского сада

Проведение закаливающих процедур	Постоянно	Воспитатели
Активизация двигательной активности детей	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение профилактической работы среди детей и педагогов	По плану	Медсестра
Организация сбалансированного питания детей	Постоянно	Медсестра, зам директора по ДО
<b>КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА</b>		
Проведение коррекционных упражнений	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение индивидуальной работы с детьми	Постоянно	Педагогический коллектив
<b>КОНСУЛЬТАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА</b>		
Работа психолого-педагогического консилиума	4 раза в год	Зам директора по ДО
Консультации, семинары, практические занятия для педагогов	По годовому плану	Заместитель заведующего по методической работе
Работа консультативной психолого-педагогической службы для родителей	Постоянно	Зам директора по ДО, старший воспитатель, медсестра
<b>МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>		
Оснащение спортивной площадки полосой препятствий	2025 г	Инструктор по физической культуре
Создать аудиотеку релаксационной музыки	2022 г	Музыкальный руководитель
Пополнить физкультурные уголки в группах новым оборудованием.	2021-2023 гг	Воспитатели

### **МОДЕЛЬ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	<b>ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Во всех группах		Медсестра	В течение года

2	ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
	Физкультурные занятия	Во всех группах	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Утренняя гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Гимнастика после сна	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Гимнастика для глаз	Во всех группах	На физкультминутках	Воспитатель	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Образовательная деятельность «Музыка»	Во всех группах	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
	Спортивный досуг	Во всех группах	По плану, 1 раз в месяц	Воспитатель	В течение года
	Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно во время прогулки	Воспитатель	С мая по сентябрь
3	ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Во всех группах	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатель	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года

	Артикуляционная гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
4	ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ				
	Самомассаж	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатель	В течение года
	Профилактика гриппа - прививки	Во всех группах с согласия родителей	По плану	Старшая медсестра	Ноябрь-февраль
	Коррекция осанки.	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Профилактика плоскостопия	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
5	ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ				
	Воздушные ванны	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Прогулки на воздухе	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Хожение босиком	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	Июнь-август
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	В течение года
	Обширное умывание	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	Июнь-август
	Контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатель	Июнь-август
	Игры с водой	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	Июнь-август

	Полоскание зева	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
6	КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА				
	Коррекционные упражнения	Специализированные группы	2 раза в неделю		В течение года

## СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Атрибуты к подвижным играм (маски, шапочки, эмблемы)	20
2	Балансир	1
3	Дорожки корригирующие	3
4	Доска ребристая	2
5	Дуги для подлезания	3
6	Канат для перетягивания	1
7	Кегли	25
8	Конусы	15
9	Кубики маленькие	10
10	Массажные кочки	6
11	Массажные мячи	25
12	Мешочки (вес 100 г.)	10
13	Мячи: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ футбольный</li> <li>▪ надувной D /10/15/25</li> <li>▪ прыгун</li> </ul>	2 25 1
14	Обручи D 600/800	20
15	Палки гимнастические: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ пластмассовые</li> </ul>	25
16	Платочки цветные	30
17	Скакалки	20
18	Скамейка гимнастическая	2
19	Султанчики	10
20	Туннель для пролезания	2
21	Флажки цветные	20
22	Шнуры	10
23	Кольцеброс	3
25	Набор гантелей	5
26	Ракетки теннисные	4
27	Корзины для метания	2
28	Эстафетные палочки	4

**МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ**

№	МЕРОПРИЯТИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Режим (щадящий)	Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе.
2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	Образовательная деятельность	По возрасту при отсутствии негативной реакции.
6	Профилактические прививки	На период адаптации исключить.
7	Профилактика фоновых состояний	По рекомендации врача.
8	Симптоматическая терапия	По назначению врача – витамины

## ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№ п/п	Параметры	Начало года	Конец года	Изменения
<b>1. Семейный портрет</b>				
1.1.	Вредные привычки родителей			
1.2.	Психологический климат семьи			
<b>2. Общее состояние здоровья</b>				
2.1.	Заболевания в днях			
2.2.	Группа здоровья			
<b>3. Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков</b>				
3.1.				
<b>4. Вредные привычки ребенка</b>				
4.1.				
<b>5. Интересы и склонности</b>				
5.1.				
<b>6. Уровень развития психофизических качеств</b>				
6.1.	<b>VII. Быстрота</b> Бег на 30 м со старта (сек)			
6.2.	<b>VIII. Скоростно-силовые качества</b> Прыжок в длину с места (см) Прыжок в высоту с места (см) Метание мешочка правой рукой (м) Метание мешочка левой рукой (м) Метание набивного мяча (1кг) из-за головы (см)			
6.3.	<b>IX. Выносливость</b> Скорость бега на 150 м (сек)			
6.4.	<b>Гибкость</b> Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)			
6.5.	<b>X. Ловкость</b> Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек)			
6.6.	<b>XI. Статистическое равновесие</b> Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)			
6.7.	<b>XII. Координационные способности</b> Количество подбрасываний и ловли мяча			

**СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ**

ПОКАЗАТЕЛИ	ПОЛ	ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ				
		3 ГОДА	4 ГОДА	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ
<i>Быстрота (сек)</i>						
Бег на 30 м	М	11.0 - 9.0	10.5 - 8.8	9.2 - 7.9	8.4 - 7.6	8.0 - 7.4
	Д	12.0 - 9.5	10.7 - 8.7	9.8 - 8.3	8.9 - 7.7	8.7 - 7.3
<i>Динамометрия (кг)</i>						
Сила кисти правой руки	М	3.4 - 6.2	3.9 - 7.5	6.5 - 10.3	9.6 - 14.4	11.6 - 15.0
	Д	2.6 - 5.0	3.1 - 6.0	4.9 - 8.7	7.9 - 11.9	9.4 - 14.4
Сила кисти левой руки	М	3.1 - 5.5	3.5 - 7.1	6.1 - 9.5	9.2 - 13.4	10.5 - 14.1
	Д	2.5 - 4.9	3.2 - 5.6	5.1 - 8.7	6.8 - 11.6	8.6 - 13.2
<i>Скоростно-силовые качества (см)</i>						
Прыжок в длину с места	М	47.0 - 67.5	53.5 - 76.6	81.2 - 102.4	86.3 - 108.7	94.0 - 122.4
	Д	45.0 - 49.0	51.1 - 73.9	66.0 - 94.0	77.7 - 99.6	80.0 - 123.0
Прыжок в высоту с места	М	-	-	20.2 - 25.8	21.1 - 26.9	23.8 - 30.2
	Д	-	-	20.4 - 25.6	20.9 - 27.1	22.9 - 29.1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из ИП стоя	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1.8 - 3.6	2.5 - 4.1	3.9 - 5.7	4.4 - 7.9	6.0 - 10.0
	Д	1.5 - 2.3	2.4 - 3.4	3.0 - 4.4	3.3 - 4.7	4.0 - 6.8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	М	2.0 - 3.0	2.0 - 3.4	2.4 - 4.2	3.3 - 5.3	4.2 - 6.8
	Д	1.3 - 1.9	1.8 - 2.8	2.5 - 3.5	3.0 - 4.7	3.0 - 5.6
<i>Гибкость (см)</i>						
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1 - 4	2 - 7	3 - 6	-
	Д	-	3 - 7	4 - 8	4 - 8	-
<b>ХIII. Выносливость</b>						
Бег на 90 м	М,Д	-	-	30.6 - 25.0	-	-
Бег на 120 м	М,Д	-	-	-	35.7 - 29.2	-
Бег на 150 м	М,Д	-	-	-	-	41.2 - 33.6
<i>Ловкость (сек)</i>						
Бег на 10 м между предметами	М	-	8.5 - 8.0	7.2 - 5.0	5.0 - 1.5	-
	Д	-	9.5 - 9.0	8.0 - 7.0	6.0 - 5.0	-
<i>Статистическое равновесие (сек)</i>						
Удержание равновесия на одной ноге	М	-	3.3 - 5.1	7.0 - 18.0	40 - 60	-
	Д	-	5.2 - 8.1	9.4 - 14.2	50 - 60	-

**ШКАЛА ОЦЕНКИ  
ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

<b>Темпы прироста в %</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10 %	Удовлетворительно	За счет естественного роста и увеличения естественной двигательной активности
10 – 15 %	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений