

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»
РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ
г.СЕВЕРОБАЙКАЛЬСК**

Принят:

Педагогическим советом
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения Центр
развития ребёнка-детский сад «Теремок»
Протокол №5
«23» мая 2022г.

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с «Теремок»
Е.Н.Лебедь

Приказ № 43/2 от «25» мая 2022г.



**ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД
«ТЕРЕМОК»**

(на 2022-2025гг.)

г.Северобайкальск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт Программы	Стр. 3-4
1. Пояснительная записка.	Стр. 4-7
2. Целевой раздел.	Стр. 7-17
3. Содержательный раздел.	Стр. 17
3.1. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа с воспитанниками и формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.	Стр. 17-38
3.2. Консультативно-информационное образование персонала (педагогов, младшего обслуживающего персонала и прочих работников) по организации профилактической, физкультурно-оздоровительной работы с детьми.	Стр. 38-40
4. Организационный раздел	
3.3. Организация пространственной предметно – развивающей среды.	Стр. 40-46
3.4. Работа с семьёй (родителями, законными представителями).	Стр. 46-53
3.5. Организация рационального питания.	Стр. 53-56
3.6. Медико – профилактическое сопровождение.	Стр. 56-61
4. Система оценки результативности реализации Программы.	Стр. 61-63
Заключение.	Стр. 63
Приложение.	Стр. 64-84
Список литературы.	Стр. 84

Паспорт Программы

Наименование учреждения	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад «Теремок»
Наименование Программы	Программа по здоровьесбережению «Будь здоров!»
Заказчик	Родители (законные представители)
Разработчики программы	Лебедь Е.Н.- заведующий Рабочая группа: Донец С.Л. – старший воспитатель Павлова А.В. - медсестра Федоренко М.В. - учитель - логопед Молонова Н.М- воспитатель Мингалимова Т.Г. – воспитатель
Исполнители	Администрация МАДОУ ЦРР - д/с «Теремок», педагогический состав, работники МАДОУ
Цель Программы	Сохранение и укрепление психического и физического здоровья, создание оптимальных социальных, педагогических, психологических условий для физического развития детей и формирования основ здорового образа жизни.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none">• Создание комплексной системы мер, обеспечивающей сохранение и развитие физического, психологического здоровья воспитанников в воспитательно – образовательном процессе.• Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели МАДОУ.• Профилактика негативных эмоций и нервных срывов.• Формирование общей культуры личности детей, культурно-гигиенических навыков, развитие их физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка за своё здоровье, способствующей успешной социальной адаптации.• Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.• Обеспечение преемственности целей, задач и содержания по физическому развитию дошкольного общего и начального общего образования.

- Повышение эффективности воспитательно – образовательной работы по профилактике заболеваний, снижению заболеваемости и укреплению здоровья детей.
- Создание системы совместной работы всех участников педагогического процесса в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.
- Разработка системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

Срок реализации Программы
Этапы

2022-2025гг.

I этап. Организационно-подготовительный этап.
(2022-2023г.)

II этап. Этап практической реализации.
(2023-2024г.)

III этап. Аналитико – диагностический этап.
(2024-2025г.)

Ожидаемые результаты

- Улучшение основных показателей состояния физического здоровья детей.
- Рост компетентности педагогов по моделированию образовательного процесса в инновационном режиме по здоровьесбережению.
- Активизация родителей по использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье и сотрудничеству с МАДОУ.
- Повышение качества освоения Основной образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие».

1. Пояснительная записка

Актуальность

Здоровье граждан является актуальной проблемой для государства, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации и является показателем социально-экономического развития страны. Одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является повышение его качества, где одним из показателей является улучшение состояния здоровья, профилактика заболеваний, привитие навыков здорового образа жизни у детей.

Здоровье – это сложное понятие, включающее количественные и качественные показатели и характеристики физического и психического развития человека, возможности адаптации организма, которые в итоге обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности человека.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. К актуальным проблемам детского здоровья относятся: дефицит в двигательной активности, гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия. Здоровье детей дошкольного возраста напрямую зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье и наследственность родителей, условия жизни и воспитания ребенка. Дошкольное образование, являясь первым звеном непрерывного образования, предполагает выбор эффективных форм и методов организации воспитательно-образовательного процесса, которое предполагает общее развитие ребёнка, где здоровьесбережение детей занимает одну из ключевых позиций. «Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста»¹

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия, профилактических и оздоровительных мероприятий, происходит развитие физиологических функций организма, интенсивно развиваются двигательные навыки и физические качества ребёнка. В силу своей специфики, вся организация работы в дошкольном учреждении прямо или косвенно затрагивает вопросы здоровьесбережения своих воспитанников: создание соответствующей среды, реализация воспитательно – образовательной деятельности, организуемой с детьми дошкольного возраста, организация режима дня и питания. Особенностью организации и содержания воспитательно-образовательного процесса должен

¹ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Статья 64. Дошкольное образование.

стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Укрепление здоровья детей является одним из приоритетных направлений воспитательно-образовательной работы МАДОУ ЦРР-д/с «Теремок» в плане: физического воспитания, организации режима, профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение.

В настоящее время в МАДОУ организации работы по здоровьесбережению ориентируется на практико-ориентированную модель взаимодействия участников образовательного процесса, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников.

Особого внимания заслуживает вопрос о влиянии регионального фактора на физическое состояние детей, проживающих в условиях малого северного города Северобайкальск: природно – климатические условия (расположение учреждения в районе, приравненного к районам Севера), особенностями расположения города на берегу оз. Байкал, его удалённость от крупных городов и республиканского центра.

Программа «Будь здоров!» (далее Программа) разработана коллективом МАДОУ ЦРР-д/с «Теремок» (далее МБДОУ). Правовой основой для разработки программы служат: Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением главного врача Российской Федерации №28 от 28.09.2020г.); Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155. Программа «Будь здоров!» является компонентом Основной образовательной программы МАДОУ ЦРР – д/с «Теремок» (спроектированной с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), соответствует её целям и задачам.

Данная Программа отражает комплексный подход к организации работы в учреждении по здоровьесбережению, т. е затрагивает все сферы деятельности, определяет основные цели и задачи, направления, использование разнообразных форм, методов, технологий по профилактики заболеваемости воспитанников МАДОУ.

Данная программа, представляет в развёрнутом виде содержание работы не только с воспитанниками в различных видах деятельности, но и организацию работы с педагогическим составом, с родителями или законными представителями, организацию развивающей предметно – пространственной среды МАДОУ, медицинское сопровождение, организацию питания. Программа отражает систему мер по созданию комплексной образовательной среды, через все разделы представленной

модели здоровьесбережения в МАДОУ. Разработанная система по здоровьесбережению, работа по оздоровлению и физическому образованию органически вписывается в функционирование и развитие детского сада, решает вопросы психологического благополучия и физического воспитания, основана на использовании ресурсов развивающей среды.

2. Целевой раздел

Программа по здоровьесбережению «Будь здоров!» составлена на основе Основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребёнка – детский сад «Теремок», регламентирующей образовательный процесс в целом. Основная образовательная программа МАДОУ ЦРР-д/с «Теремок» разработана с учётом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Нормативно – правовой основой составления Программы являются:

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» № 304-ФЗ от 31 июля 2020г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.
- СанПиН 2.3/2.3.590-20 от 27.10.2020 № 32 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав учреждения.
- Основная образовательная программа МАДОУ ЦРР-д/с «Теремок».
- Локальные правовые акты МАДОУ.

Ведущие цели Программы:

Сохранение и укрепление психического и физического здоровья, создание оптимальных социальных, педагогических, психологических условий для физического развития детей и формирования основ здорового образа жизни у воспитанников.

Задачи Программы:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- Создание условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, для его физического развития в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями в условиях детского сада.
- Профилактика негативных эмоций и нервных срывов.
- Формирование общей культуры личности детей, культурно-гигиенических навыков, развитие их физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка за своё здоровье, способствующей успешной социальной адаптации.
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
- Обеспечение преемственности целей, задач и содержания по физическому развитию дошкольного общего и начального общего образования.
- Повышение эффективности воспитательно – образовательной работы по профилактике заболеваний, снижению заболеваемости и укреплению здоровья детей.
- Создание комплексной системы мер и использование продуктивных технологий по здоровьесбережению, направленных на сохранение и развитие физического, психологического здоровья воспитанников в воспитательно – образовательном процессе.
- Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса.
- Создание системы совместной работы всех участников педагогического процесса в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.

Основные принципы реализации Программы.

- Индивидуализация дошкольного образования - предполагает такое построение образовательной деятельности, которое даёт возможности для индивидуализации образовательного процесса, развития по индивидуальной траектории каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой.
- Возрастная адекватность - предполагает построение образовательного процесса, подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на адекватных возрасту формах работы с детьми, где

основной формой работы и ведущим видом их деятельности является игра в соответствии со спецификой группы.

- Интеграция всех образовательных областей в контексте физического воспитания и развития: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие».
- Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы. Программа оставляет за педагогами право выбора способов достижения целей и задач, учитывающих разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), сложившейся педагогической ситуации.
- Принцип научной обоснованности - соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, использование научно – обоснованных и апробированных технологий и методик.
- Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.
- Совместная деятельность, содействие и сотрудничество детей и взрослых не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы.
- Принцип систематичности - реализация оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично.
- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников) и детей.
- Сотрудничество с семьей.
- Сетевое взаимодействие с организациями образования, охраны здоровья и другими социальными партнерами и использование ресурсов местного сообщества для обогащения детского развития.

Этапы реализации программы

Этап	Цель	Мероприятия
I этап Организационно-подготовительный этап. (2022-2023г.)	Определение уровня исходного состояния работы по здоровьесбережению: Создание банка нормативно-	• Проведение комплексной оценки состояния системы работы, качества здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности учреждения (разработка диагностического

	<p>правовых, методических и диагностических материалов. Разработка плана реализации Программы.</p>	<p>сопровождении).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Корректирование ранее разработанной Программы по здоровьесбережению. • Налаживание системы межведомственного взаимодействия (заключение договоров о сотрудничестве с НУЗ «Отделенческая больница» на ст.Северобайкальск). • Мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физического развития дошкольников. • Подбор и изучение методической литературы по реализации мероприятий по здоровьесбережению дошкольных учреждениях. • Создание педагогических, материально-технических, организационных и методических условий для осуществления в детском саду эффективной работы по профилактике заболеваний, пропаганде здорового образа жизни воспитанников. • Совершенствование предметно-развивающей среды учреждения.
<p>II этап. Этап практической реализации. (2023-2024г.)</p>	<p>Практическая реализация программных мероприятий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Реализация мероприятий направленных на повышение уровня профессиональной компетентности педагогов МБДОУ в вопросах здоровьесбережения воспитанников. • Реализация системы мероприятий, направленных на укрепление здоровья, снижения заболеваемости, физического развития по профилактике возникновения вредных привычек, формирования культуры здоровья дошкольников.

- Апробация на практике новых форм работы по здоровьесбережению воспитанников дошкольного образования.

- Обновление предметно-развивающей среды и материально-технической базы детского сада.

- Организация межведомственного взаимодействия, создание системы социального партнерства с учреждениями образования, культуры, здравоохранения и спорта.

- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья.

- Оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий родителям воспитанников.

III этап. Аналитико – диагностический этап. (2024-2025г.)

Внутренняя и внешняя экспертная оценка эффективности Программы.

- Комплексная оценка эффективности здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности МАДОУ.

- Внесение необходимых корректив в Программу по здоровьесбережению МАДОУ.

- Организация распространения положительного опыта здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности учреждения и семей воспитанников в процессе работы по Программе.

- Выявление, обобщение и транслирование передового педагогического опыта в воспитании, развитии,

оздоровлении детей раннего и дошкольного возраста

- на разных уровнях через конкурсы профессионального мастерства, участие в конференциях, публикации в СМИ.

Участники реализации Программы:

- Воспитанники МАДОУ
- Педагогический коллектив МАДОУ
- Работники МАДОУ
- Родители (законные представители) воспитанников, посещающих МАДОУ
- Социальные партнёры

Кадровое обеспечение и задачи деятельности специалистов МАДОУ:

Кадры	Задачи
Заведующий	Общее руководство и анализ реализации Программы. Общий контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья воспитанников МАДОУ.
Старший воспитатель	Корректировка Программы по необходимости. Обеспечение нормативно – правового, программно – методического сопровождения реализации программы. Организация проведения мониторинга (совместно с педагогическими работниками) на уровне учреждения. Контроль за реализацией Программы. Корректировка совместной деятельности специалистов.
Воспитатель	Практическая реализация программы на уровне соответствующей группы. Использование здоровьесберегающих технологий и проведение с детьми оздоровительных, профилактических мероприятий в ежедневном образовательном процессе через организацию ООД, режимных моментов, самостоятельную деятельность воспитанников, совместную деятельность взрослых и детей. Работа с семьёй по реализации Программы. Пропаганда здорового образа жизни среди воспитанников и родителей (законных представителей). Проведение мониторинга по определению эффективности Программы на уровне группы.
Учитель-логопед	Изучение уровня речевого и индивидуально-типологических особенностей детей, нуждающихся в логопедической поддержке, определение основных направлений и содержания индивидуальной работы.

	<p>Проведение коррекционно-речевой работы с детьми в соответствии с их индивидуальными программами.</p> <p>Организация и координация совместной работы с воспитателями и родителями, оказание им помощи в организации индивидуальной работы с детьми, требующими коррекционной работы.</p> <p>Контроль качества проведения речевой работы с детьми.</p>
Младший обслуживающий персонал	<p>Соблюдение санитарно – гигиенических требований к содержанию помещений, организации режима.</p> <p>Оказание помощи педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.</p>
Медицинская сестра	<p>Организация сетевого взаимодействия с учреждениями здравоохранения города.</p> <p>Проведение профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей в МБДОУ.</p> <p>Информирование родителей (законных представителей) воспитанников о планируемой иммунопрофилактике, профилактических осмотрах и других медицинских мероприятиях.</p> <p>Осуществление систематического наблюдения за состоянием здоровья воспитанников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья.</p> <p>Информирование руководителя учреждения, воспитателей, о состоянии здоровья детей, рекомендуемом режиме для детей с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Контроль питания в детском саду.</p> <p>Составление календаря профилактических прививок.</p> <p>Карантинные мероприятия.</p>
Заведующий хозяйством	<p>Обеспечение условий для предупреждения травматизма в МБДОУ.</p> <p>Создание материально – технических условий.</p> <p>Контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации Программы.</p> <p>Обеспечение ОБЖ.</p>
Шеф-повар, повар	<p>Выполнение требований к организации процесса питания.</p> <p>Контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания.</p> <p>Организация рационального питания детей.</p> <p>Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.</p>

Основные направления Программы

Направления программы	Содержание деятельности
-----------------------	-------------------------

<p>Организационное</p>	<p>Изучение передового педагогического опыта по профилактике заболеваний, оздоровлению детей и отбор эффективных методик и технологий.</p> <p>Разработка целевой Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения.</p> <p>Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно-дидактических, учебно-методических условий для осуществления системы работы по здоровьесбережению:</p> <ul style="list-style-type: none"> -определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста; -организация повышения квалификации участников здоровьесбережения; -организация работы с родителями (законными представителями) по укреплению материальной базы для работы по здоровьесбережению; -обеспечение МАДОУ медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюд. <p>Осуществление в практике МАДОУ системного подхода к управлению здоровьесбережением:</p> <ul style="list-style-type: none"> -организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса; -отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения; -контроль системы здоровьесбережения. <p>Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия).</p> <p>Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах.</p> <p>Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования.</p> <p>Организация работы по физической культуре для детей.</p> <p>Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями (законными представителями).</p> <p>Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни.</p>
-------------------------------	---

	<p>Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы.</p> <p>Развитие материально-технической базы МАДОУ для внедрения и реализации Программы.</p> <p>Включение родителей в деятельность МАДОУ как значимых участников оздоровительного процесса.</p>
Информационное	<p>Использование разнообразных средств по освещению вопросов по формированию здорового образа жизни (СМИ, официальный сайт, информационные стенды и др.)</p> <p>Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.</p> <p>Повышение информированности педагогических работников и родителей, обусловленной общими задачами Программы.</p> <p>Информирование родителей (законных представителей) о результатах проделанной работы.</p> <p>Групповые и общие родительские собрания.</p> <p>Использование разнообразных форм работы по повышению педагогической компетентности в вопросах здоровьесбережения.</p>
Правовое	<p>Разработка нормативно-правового обеспечения реализации Программы, регламентирующей деятельность образовательного учреждения.</p> <p>Ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность МАДОУ по защите здоровья детей всех участников педагогического процесса в МАДОУ.</p>
Методическое	<p>Организация методического сопровождения разработки и реализации Программы (педсоветы, консультации, семинары и др.).</p> <p>Внедрение эффективных технологий и приёмов работы по здоровьесбережению в воспитательно–образовательную деятельность.</p> <p>Учебно–методическое обеспечение реализации Программы.</p> <p>Распространение продуктивного опыта оздоровительной работы.</p> <p>Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего компонента программного содержания.</p> <p>Выставка методической литературы, пособий,</p>

	<p>конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.</p> <p>Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в МАДОУ.</p>
Диагностическое	<p>Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы.</p> <p>Мониторинг состояния здоровья детей.</p> <p>Выявление детей, требующих внимания специалистов.</p> <p>Оформление социальных паспортов.</p> <p>Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> -проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе; -анализ профессионального роста педагогов. <p>Мониторинг результативности оздоровительной деятельности МАДОУ.</p> <p>Анализ здоровьесберегающей среды в МАДОУ.</p> <p>Анализ степени удовлетворённости результатами оздоровительной работы в МАДОУ среди родительской общественности.</p>
Социально-педагогическая адаптация	<p>Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям МАДОУ.</p> <p>Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья.</p> <p>Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов на личность ребенка и процесс его развития.</p>
Координационное	<p>Корректировка Программы по мере необходимости.</p> <p>Обмен опытом работы между педагогами в рамках МАДОУ.</p> <p>Взаимодействие МАДОУ с семьёй по вопросам укрепления здоровья детей.</p> <p>Использование в оздоровительной работе МАДОУ перспективных форм социального партнерства.</p> <p>Контроль процесса здоровьесбережения в МАДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> -совещания; -собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости; -анализ состояния заболеваемости; -проведение рейдов по санитарно-гигиеническому состоянию помещений МБДОУ; -организация тематического контроля состояния здоровьесбережения;

	<p>-организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий. Ежегодная коррекция по необходимости:</p> <ul style="list-style-type: none"> -составление сетки занятий в соответствии с требованиями САНПиН; -разработка режима работы секций и кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения. <p>Установление взаимосвязи с детской поликлиникой:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выявление детей с патологиями; -консультирование родителей детей. <p>Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах.</p> <p>Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности; -разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения; -создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, -оформление наглядности для детей и родителей.
--	--

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.
- Улучшение основных показателей состояния физического здоровья детей.
- Рост компетентности педагогов по моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме.
- Активизация родителей (законных представителей) по использованию эффективных форм здоровьесбережения ребёнка в семье и сотрудничеству с МАДОУ.
- Разработка системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- Повышение качества освоения Основной образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие».

3. Содержательный и организационный раздел

Основные разделы содержания Программы:

3.1. Организация и проведение комплексной физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками: профилактических, физкультурно – оздоровительных мероприятий и формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

- 3.2. Консультативно-информационное образование персонала (педагогов, младшего обслуживающего персонала и прочих работников) по организации профилактической, физкультурно-оздоровительной работы с детьми.
- 3.3. Организация пространственной предметно – развивающей среды.
- 3.4. Работа с семьёй.
- 3.5. Организация рационального питания.
- 3.6. Медико – профилактическое сопровождение.

3.1. Организация и проведение комплексной физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками: профилактических, физкультурно – оздоровительных мероприятий и формирование мотивации к ведению здорового образа жизни

В данном разделе Программа отражает единую концепции к подходу организации работы по здоровьесбережению с воспитанниками, систему действий в течение всего пребывания детей в дошкольном учреждении с участием всех участников образовательного процесса. Вместе с тем предоставляет педагогам возможность самостоятельного выбора методик, гибкого подбора содержания развития и воспитания дошкольников, способствующие укреплению и сохранению здоровья детей для каждой конкретной групп в соответствие с её спецификой, контингенту воспитанников. Педагоги вправе самостоятельно подбирать тематику ООД, форму проведения, в соответствие с педагогической ситуацией, комплексно - тематическим планированием. Программным обеспечением данного раздела является основная образовательная программа МАДОУ ЦРР - д/с «Теремок». Для **достижения целей** по данному разделу значение имеют:

- Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и развитии каждого ребенка.
- Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам.
- Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция и взаимосвязь со физкультурно – оздоровительной работой в целях повышения эффективности по здоровьесбережению воспитанников.
- Творческая организация процесса физического воспитания и обучения.

Работа по здоровьесбережению и воспитание стремления к ведению здорового образа жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий.

Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду ориентирована на решение ряда задач, которые осуществляются по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- ведение систематической работы по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для реализации данной задачи предполагается целенаправленная работа по воспитанию:

№	Направление	Содержание
1.	Воспитание культурно – гигиенических навыков	<p>Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом.</p> <p>Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом.</p> <p>Формирование навыков культурного приёма пищи.</p>
2.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<p>Знакомство детей с частями тела человека.</p> <p>Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов.</p> <p>Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь»</p> <p>Формирование умения оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь.</p> <p>Формирование представлений о значении физических упражнений для организма человека.</p>
3.	Развитие физических качеств	<p>Формирование правильной осанки.</p> <p>Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения</p> <p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.</p> <p>Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега.</p> <p>Формирование умения ползать, пролезать,</p>

подлизать, перелазить через предметы.

Формирование умений в ловле и передаче мяча.

Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём.

4. Формирование потребности в двигательной активности

Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке.

Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных.

Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр.

Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Поддержание интереса к физической культуре и спорту.

5. Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира поведения

Осуществление контроля за соблюдением правил безопасного пребывания в МБДОУ

Передача знаний о правилах дорожного движения.

Передача знаний о правилах пожарной безопасности.

Формирование представлений о ядовитых ягодах, грибах и растениях

Здоровьесбережение напрямую связано с содержанием работы в образовательной области «Физическое развитие» воспитанников, которое основывается на Инновационной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой. «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением

основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»².

Образовательная область «Физическое развитие» направлена на: сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Основные цели и задачи по программе «От рождения до школы» под редакцией под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Становление ценностей здорового образа жизни
- Воспитание культурно-гигиенических навыков

Физическая культура

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

² См. пункт 2.6. ФГОС ДО.

В основе ФГОС ДО лежит интегрированный подход к организации воспитательно – образовательной деятельности с воспитанниками. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями («Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие») представляет собой объединение в единое целое элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Это связано с тем, что приобщение к физической культуре, формирование навыков здорового образа жизни, работу по охране здоровья и жизни воспитанников рассматриваем как творческий процесс. Каждая образовательная область перестает восприниматься как узкая дисциплина. Содержание областей становится составляющей общечеловеческой культуры, что также актуально, с введением требований ФГОС ДО, которые направлены на формирование общей культуры ребенка.

Интеграция содержания работы образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями основанной на содержании программы «От рождения до школы» под редакцией под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой:

Образовательная область	Основные цели и задачи в контексте здоровьесбережения³	Примечания
Социально – коммуникативное развитие	<p>Развитие навыков самообслуживания; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.</p> <p>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Формирование первичных представлений о безопасном поведении в быту, социуме, природе. Воспитание осознанного отношения к выполнению правил безопасности.</p> <p>Формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.</p> <p>Формирование представлений о некоторых типичных опасных ситуациях и способах поведения в них.</p> <p>Формирование элементарных представлений о правилах безопасности дорожного движения; воспитание</p>	<p>Вхождение ребенка в современный мир невозможно без освоения им первоначальных представлений социального характера и включения его в систему социальных отношений, в том числе безопасному поведению. Для социализации дошкольников огромное значение имеет игра, в которой отражается окружающая действительность, мир людей, природы и общественной жизни. Двигательное воображение реализуемое в подвижных играх позволяет скорректировать самооценку, примерить разные роли, что повышает коммуникативную компетентность детей.</p>

	осознанного отношения к необходимости выполнения этих правил.	
Познавательное развитие	<p>Формирование элементарных экологических представлений. Формирование понимания того, что человек — часть природы, что он должен беречь, охранять и защищать ее, что в природе все взаимосвязано, что жизнь человека на Земле во многом зависит от окружающей среды.</p>	<p>В дошкольном возрасте происходит активное развитие когнитивной сферы, именно двигательная активность способствует развитию познавательных процессов. Воздействуя на различные анализаторы, развиваются зрительное, слуховое и тактильное восприятие. Разнообразие двигательных игровых ситуаций и сюжетов позволяет расширить кругозор детей, что является главной целью познавательного развития.</p>
Речевое развитие	<p>Развитие свободного общения с взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими.</p> <p>Развитие всех компонентов устной речи детей: грамматического строя речи, связной речи - диалогической и монологической форм; формирование словаря, воспитание звуковой культуры речи.</p> <p>Практическое овладение воспитанниками нормами речи.</p> <p>Художественная литература. Воспитание интереса и любви к чтению; развитие литературной речи.</p>	<p>Использование речевых игр, артикуляционной гимнастики влияют на выработку качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовку к правильному произнесению фонем. Она способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.</p> <p>Так же в Программе значительное внимание уделяется коррекционной работе с детьми, имеющими затруднения в правильном произношении звуков через организацию работы логопункта. Правильный подбор соответствующих литературных произведений является эффективным методом и приемом воспитания позитивного отношения к своему здоровью.</p>
Художественно – эстетическое развитие	<p>Изобразительная деятельность. Развитие интереса к различным видам изобразительной</p>	<p>Музыкальные занятия, занятия по рисованию, аппликации с использованием</p>

	<p>деятельности; совершенствование умений в рисовании, лепке, аппликации, художественном труде.</p> <p>Музыкально-художественная деятельность. Развитие музыкальных способностей: поэтического и музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти; формирование песенного, музыкального вкуса.</p> <p>Воспитание интереса к музыкально-художественной деятельности, совершенствование умений в этом виде деятельности.</p>	<p>технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания, и педагогической импровизации, варьирующей ход занятия, его содержание и методы.</p>
--	---	---

Помимо интеграции содержания работы по образовательным областям, интеграция осуществляется через организацию разнообразных видов деятельности: игровая, музыкальная, двигательная, проектная, познавательно-исследовательская и др. Особенности формирования у воспитанников ценностного отношения к своему здоровью зависит от возраста детей и реализовываются в определённых видах деятельности: это непосредственное эмоциональное общение со взрослым, манипулирование с предметами и познавательно-исследовательские действия, восприятие музыки, детских песен и стихов, двигательная активность и тактильно-двигательные игры; совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, самообслуживание и действия с бытовыми предметами-орудиями (ложка, савок, лопатка и пр.), восприятие смысла музыки, сказок, стихов, двигательная активность, а также игры с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира), двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребёнка. В разных видах детской деятельности педагоги акцентируют внимание детей на правилах сохранения здоровья.

Проведение физкультурно – оздоровительной работы через организацию и проведение организованной образовательной деятельности.

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год. При планировании ООД необходимо учитывать не только возрастные и индивидуальные возможности, но и уровень двигательной активности каждого ребенка. Во всех возрастных группах МАДОУ проводится по три занятия физической культуры в неделю: два в спортивном зале или групповой комнате и одно на открытом воздухе, согласно расписанию.

Длительность занятий зависит от возраста воспитанников: в младшей группе занятие длится 15 мин.,

в средней группе – 20 мин.,
 в старшей группе– 25-30 мин.,
 в подготовительной группе – 30 мин.

Физкультурная деятельность будет успешнее и в плане обеспечения здоровья ребенка, и в плане его обучения и развития, если на занятии будет решаться комплекс взаимодополняющих задач: образовательных, развивающих, воспитательных.

Базовая цель физкультурного занятия любого вида — это накопление двигательного опыта, развитие интереса к физической культуре и спорту. Выделяются разные виды занятий:

- занятия, на которых дети обучаются определенным видам движений;
- занятия, на которых дети закрепляют полученные навыки;
- занятия, на которых дети совершенствуют качество движений.

Помимо данного разделения в практике используются:

- классические (обучающие, смешанные, вариативные);
- двигательные рассказы;
- сюжетно-игровые;
- игровые (на основе разнообразных подвижных игр);
- тематические;
- интегрированные;
- соревнования.

Помимо непосредственно проводимых занятий по «Физическому развитию» используется интегрированная форма проведения ОД. В основе интеграции лежит тематическая модель, где за основу деятельности взята единая (лексическая) тема, при которой используется интеграция всех видов деятельности, в том числе и двигательная деятельность. Каждый педагог самостоятельно определяет наиболее эффективные формы и методы работы с детьми, исходя из основной темы.

Организация разнообразных форм двигательной активности в течение дня:

- Организация работы в период адаптации.
- Организация двигательного режима.
- Охрана психического здоровья.
- Профилактика заболеваемости.
- Закаливание, с учётом состояния здоровья ребенка.
- Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушения осанки.

Содержание и организация различных форм двигательной активности в течение дня

№	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
		Организация работы в период адаптации			
	Организация жизни детей в адаптационные	с 1-й младшей гр.	ежедневно	воспитатели, медсестра	в течение года

период, создание комфортного режима.

Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все группы	по мере необходимости	воспитатели, медсестра	в течение года
---	------------	-----------------------	------------------------	----------------

Охрана психического здоровья

Создание атмосферы эмоционального благополучия	все группы	в течение дня	воспитатели	в течение года
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все группы	ежедневно несколько раз в день	воспитатели, специалисты	в течение года

Организация двигательного режима

Утренняя гимнастика	все группы	ежедневно перед завтраком	воспитатели, инструктор по ФИЗО	с июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении
Гимнастика после дневного сна	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
Прогулки	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
Физ.минутки	все группы	во время ООД, статического характера, 2-5 мин. по мере утомляемости детей	воспитатели	в течение года
Спортивный досуг	со 2-й младшей гр.	по плану	воспитатели	в течение года
Самостоятельная двигательная деятельность	все группы	в течение дня	воспитатели	в течение года

Профилактика заболеваемости

Самомассаж	со 2-й младшей гр.	3-4 раза в день	воспитатели, контроль медработников	с октября по апрель
Дыхательная гимнастика в игровой форме	со 2-й младшей гр.	в ходе организованной деятельности	воспитатели	в течение года
Пальчиковая гимнастика	все группы	3-4 раза в день	воспитатели	в течение года

Гимнастика для глаз	для все группы		в ходе организованной образовательной деятельности	воспитатели	в течение года
Релаксация	средние подготовительные группы	–	после организованной образовательной деятельности	воспитатели	в течение года
Корректирующая гимнастика	старшая подготовительная группы	и	2 раза в неделю после дневного сна	медсестра	в течение года

Закаливающие процедуры, с учётом состояния здоровья ребенка

Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	все группы		ежедневно	воспитатели	в течение года
Прогулки в воздухе	на все группы		ежедневно	воспитатели	в течение года
Хождение босиком «дорожке здоровья»	со 2-й младшей гр.		ежедневно, после дневного сна	воспитатели	в течение года
Обширное умывание	все группы		ежедневно, после дневного сна	воспитатели	в течение года
Игры с водой	все группы		во время прогулки, во время занятий	воспитатели	июнь – август
Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	со 2-й младшей гр.		после каждого приёма пищи	воспитатели, младшие воспитатели	в течение года

Особенности использование разнообразных форм работы, используемых в течение дня.

Адаптация.

Приход ребенка в детское учреждение – важный этап в его жизни. Это эмоциональный стресс, обусловленный разлукой с родителями, с привычной обстановкой, ломкой динамического стереотипа и др., на которые ребенок часто протестует, что приводит к напряжению его адаптационные механизмы, снижает его защитные возможности. В ходе адаптационных мероприятий решаются следующие вопросы:

- преодоление стрессовых состояний у детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду;
- формирование активной позиции родителей по отношению к процессу адаптации детей;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения;

- снижение импульсивности, тревоги, агрессии;
- развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;
- развитие внимания, восприятия, речи, воображение и других психических процессов.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей (законных представителей) с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов;
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- повышенное внимание со стороны персонала группы,
- ребёнок принимается в МАДОУ полностью обследованным врачами детской поликлиники, здоровый на день приема;
- необходимые прививки должны быть сделаны за 7 – 10 дней до поступления в учреждение;
- формирование новых групп младшего возраста заканчивается к концу сентября;
- формирование младших групп проводится постепенно, начав с 3 – 4 человек и добавляя в группу не более 2 – 3 человек каждые 3 дня (по возможности);
- поддержание оптимального температурного режима в помещениях;
- привод детей в группу осуществляется одетыми строго по сезону и с запасным комплектом одежды;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- просвещение родителей (законных представителей) через групповые, индивидуальные, стендовые и пр. консультации.

Успешная адаптация ребенка к условиям детского сада во многом зависит от взаимодействия семьи и детского сада. Для оптимизации процесса успешной адаптации к условиям дошкольного учреждения проводится работа с семьей – даются рекомендации по подготовке ребенка к условиям общественного воспитания (соблюдение режима дня в семье, сформированности необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания, умение ребенка вступать в общение со взрослыми и детьми). Специалисты раскрывают особенности работы детского сада, групп детей раннего возраста, знакомят с направлениями педагогической деятельности образовательного учреждения.

Охрана психического здоровья.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи.

Профилактика эмоционального благополучия детей в МАДОУ осуществляется в основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей;
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- индивидуальные консультации воспитателей с родителями (законными представителями);
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями (законными представителями)) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Организация двигательного режима.

Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Проводится на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). Комплекс утренней гимнастики обновляется каждые две недели.

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
5 – 6 минут	6 – 8 минут	8 – 10 минут	10 минут

Варианты используемой утренней гимнастики:

- Традиционная.

-Утренняя гимнастика игрового характера включает 2-3 подвижные игры или 5-7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.

-Упражнения на полосе препятствий, которые выполняются с постепенным увеличением нагрузки (вариант для проведения на улице).

-Комплекс музыкально – ритмических упражнений, состоящий из разминки, 5-6 основных развивающих упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Педагоги, работающие на одной группе, составляют и ведут картотеку утренней гимнастики согласно возрасту детей сроком на один год. Сменяемость комплекса утренней гимнастики 2 раза в месяц. Картотека является приложением к календарно-тематическому плану воспитательно - образовательной деятельности.

Гимнастика после дневного сна - используется после дневного сна, для поднятия настроения и мышечного тонуса каждого ребёнка, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Носит вариативный характер в соответствии с возрастными особенностями.

Форма проведения различна:

-Гимнастика игрового характера типа.

-Разминка пробуждения и комплекс упражнений.

-Разминка пробуждения и самомассаж.

-Ходьба по солевым и массажным дорожкам.

Дети постепенно просыпаются, лёжа в постели, в течение 3-4 минут, выполняют 4-5 общеразвивающих упражнений из разных исходных положений. После этого дети выходят из спальни в проветренную группу. В группе дети выполняют произвольные движения, дыхательную гимнастику и одеваются. Ходьба по массажным дорожкам осуществляется ежедневно.

Педагоги, работающие на одной группе, составляют и ведут картотеку гимнастики после сна согласно возрасту детей сроком на один год. Сменяемость комплекса гимнастики 2 раза в месяц. Картотека является приложением к календарно-тематическому плану воспитательно - образовательной деятельности.

Прогулка - это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети достаточно полно реализовывают свои двигательные потребности и проявляются особенности двигательной активности детей. Возрастные особенности двигательной активности детей определяются условиями группы, характером и содержанием её деятельности. Как в организуемых, так и в самостоятельных играх организуется своевременное переключение детей с одного вида занятий на другой и рациональное сочетание их по степени подвижности. Поэтому двигательная активность детей на прогулке регулируется воспитателем, а каждый ребёнок находился в поле его зрения. Для удовлетворения потребности в движении предоставляется вся площадь участка, а так же спортивная площадка МАДОУ.

Педагоги, работающие на одной группе, составляют и ведут картотеку наблюдений на прогулке согласно возрасту детей сроком на один год. Картотека является приложением к календарно-тематическому плану воспитательно-образовательной деятельности.

Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры активизируют движения детей, обогащают их новыми яркими впечатлениями. В подвижных играх закрепляется умение каждого ребенка вслушиваться в речь взрослого, выполнять его требования, согласовывать свои действия с действиями товарищей. В течение прогулки проводится три подвижные игры. Содержание игр сочетается с предшествующей и последующей деятельностью детей. После спокойных занятий проводятся игры более подвижного характера, организуемые в начале прогулки. Игры средней подвижности проводятся в середине или конце прогулки. Длительность каждой игры не более 3-4 минут, количество участников не регламентируется (по желанию детей).

Физкультминутки. Проводятся воспитателями по мере необходимости (в течение 3-5 мин) в зависимости от вида и содержания ООД, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия. Она состоит из 3-4 упражнений. В конце проводится упражнение на расслабление. Возможен вариант проведения физкультминутки с музыкальным сопровождением.

Физкультурные праздники, спортивные развлечения, досуги, недели здоровья. В системе физкультурно - оздоровительной работы МБДОУ эти формы организации занимают особое место. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. Положительные результаты достигаются при тесном сотрудничестве коллектива МБДОУ и семьи. Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

При организации таких форм учитываются климатические условия расположения города Северобайкальск на севере республики Бурятия, поэтому проведение физкультурных праздников на улице проводится в весенний, летний, осенний период. При выборе темы праздников, развлечений учитывается национальный компонент и приближенность озера Байкал: включаются подвижные игры бурятского, эвенкийского, русского народов, темы развлечений отражают национальные праздники: Сагаалган – праздник Белого месяца, Степные игры, Масленица.

Самостоятельная двигательная деятельность. Помимо ООД по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место занимает самостоятельная двигательная деятельность. При правильном руководстве самостоятельной деятельностью влияет на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого

ребенка. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между ООД, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей чередуются с более спокойной деятельностью. При этом учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

Профилактика заболеваемости.

Все мероприятия по здоровьесбережению являются профилактическими, при этом выделяем особые методы, которые являются методами неспецифической иммунопрофилактики и представляют собой совокупность приёмов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы вводятся в систему оздоровительных мероприятий:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия),
- закаливающие мероприятия,
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж и др.

Самомассаж. Игровой массаж. Проводится под руководством педагога, с выполнением показа и объяснения. Самомассаж выполняется 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц. Все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или встряхивание рук.

Виды массажа: массаж лица, носа, ушей, головы, ног, рук и пальцев.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не сильно нажимать на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, лишь слегка надавливая или легко поглаживая и постукивая. Массирующие движения следует выполнять от периферии к центру (от кистей к плечу и т.д.).

При игровом самомассаже для частей тела используются следующие приемы:

1. Поглаживание - легкий поверхностный прием, при котором кисть руки, плотно прилегая к телу, скользит медленно, ритмично, всегда по ходу тока лимфы.
2. Растирание - энергичное, со значительным давлением действия на ткани. Причем кожа вместе с глубоко лежащими тканями растирается в различных направлениях, необязательно по направлению тока лимфы.
3. Разминание - основной прием, который осуществляется короткими движениями рук, но с большим, чем при растирании, давлением.
4. Поколачивание - прием выполняемый подушечками одного или четырех пальцев как двумя, так и одной рукой.

Дыхательная гимнастика, включается в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания. Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетании звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения проводятся в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда» и пр.). Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений. После выполнения дыхательных упражнений воспитанники приступают к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Пальчиковая гимнастика - является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения детских неврозов. Упражнения для пальчиковой гимнастики подбираются с учетом возраста ребенка. Пальчиковая гимнастика начинается с объяснения его выполнения, показывается положение пальцев и кисти.

Выполнение пальчиковой гимнастики начинают с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Сначала все упражнения выполняют медленно. При выполнении упражнений обращается внимание на качество составления фигуры, согласованность движений отдельных пальцев и всей кисти. Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно.

Правила выполнения упражнений:

Перед игрой с ребенком обсуждается ее содержание. Это не только позволит подготовить его к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

Перед началом упражнений дети разогревают ладони легкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.

При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.

Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.

Все упражнения выполняются без чрезмерного напряжения мышц руки.

Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми.

Пальцы правой и левой рук нагружаются равномерно.

После каждого упражнения расслабляются пальцы (например, потрясти кистями рук).

Релаксация – специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Цель такого воздействия —помощь детям в снятии эмоционального напряжения, обретение спокойствия, уравновешенности.

Особенности выполнения релаксационных упражнений детьми старшего дошкольного возраста:

-Время выполнения одного упражнения не более 4-5 минут.
-Релаксация включает в себя комплекс из 3-4 упражнений на разные группы мышц.

-Сеанс полной релаксации проводится с музыкальным сопровождением, звуков природы и текстом, направленным на спокойствие и восстановление сил.

-Основной задачей выполнения упражнений является обучение детей восстановительным техникам для дальнейшего самостоятельного применения.

-Завершение релаксации только на позитивном настрое.

-Релаксация проводится в зависимости от состояния детей, для всех возрастных групп (во время заключительной части физкультурного занятия, перед сном).

-В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты.

Корригирующая гимнастика. В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Корригирующие упражнения - это специальные упражнения, которые применяются с целью профилактики дефектов осанки.

Во-первых, корригирующие упражнения необходимы детям с ослабленными мышцами спины, потому что они предупреждают патологические искривления позвоночника. Во-вторых, корригирующие упражнения восстанавливают гибкость и вытяжение позвоночника, укрепляют мышцы спины.

Общие правила проведения:

- Первым упражнением в комплексе всегда должно быть упражнение на ощущение правильной осанки.
- Следующие 2-3 упражнения предназначены для больших групп мышц. Это должны быть упражнения на укрепление и развитие мышц спины, плечевого пояса, пресса, ног, оказывающие общее воздействие на организм.
- После упражнений общего воздействия желательно повторить упражнение на ощущение правильной осанки.
- Особое внимание уделяется упражнениям для исправления имеющихся дефектов осанки. Таких упражнения в комплексе должно быть 4-6, и они всегда следуют после упражнений общего воздействия

- Последними в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки.

Кроме профилактики нарушения осанки большое внимание уделяется внимание профилактике развития плоскостопия. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стопы, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности. Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Особенности режима двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность ООД (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15-20 мин	2 раза в неделю 20-25 мин	2 раза в неделю 25-30 мин	2 раза в неделю 30-35 мин
	На улице	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	Гимнастика пробуждения	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
	Подвижные и спортивные игры И упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин
	Физминутки (во время статического занятия)	1-3 ежедневно В зависимости и от вида и содержания занятия	1-3 ежедневно В зависимости и от вида и содержания занятия	1-3 ежедневно В зависимости и от вида и содержания занятия	1-3 ежедневно В зависимости и от вида и содержания занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25-30 мин	1 раз в месяц 40 мин
	Физкультурный праздник	----	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного – игрового инвентаря	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Система закаливающих мероприятий.

В МАДОУ ЦРР-д/с «Теремок» используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного возраста закаливающие мероприятия. Их использование скорректировано с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья. При организации закаливания реализованы основные гигиенические принципы — постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений (проветривание);
- оптимальный температурный режим;
- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;
- специальные оздоровительные мероприятия (сауна, соляная пещера, фито-бар и прочее).

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Проветривание.

Все помещения должны ежедневно проветриваться. Проветривание проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. Сквозное проветривание в присутствии детей не проводится.

В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2–4 °С. В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. При проветривании во время сна фрамуги, форточки открываются с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема.

В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуется при открытых окнах (избегая сквозняка).

Прогулка

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления необходимы ежедневные прогулки.

Нельзя сокращать продолжительность прогулки. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня.

Детям необходимы ежедневные прогулки. Рекомендуемая для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа.

Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня, нельзя без веских причин сокращать продолжительность прогулок, например с целью проведения дополнительных занятий. Можно сокращать продолжительность прогулки при плохих погодных условиях, в частности при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с.

На прогулке необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной активности детей, обучать детей пользоваться спортивно-игровым оборудованием и спортивными принадлежностями. В структуре прогулки обязательно предусматривать подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Оздоровительные Процедуры после дневного сна

Оздоровительные процедуры после дневного сна (физические упражнения, контрастные воздушные ванны, водное закаливание) являются очень важным режимным моментом. Правильно организованный подъем детей после сна поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, дает хороший оздоровительный и закаливающий эффект.

При организации закаливания учитываются следующие **требования:**

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития,
- степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;

- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий;
- закаливание разных участков тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы.

Особенности использования закаливающих процедур в организованной образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание солнечно - воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание солнечно - воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа		2	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа

			часа		
		с учетом погодных условий			
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни		3-7	3-7	3-5
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Динамический час после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, хождение по «дорожкам здоровья»).	5-15			

Закаливающие мероприятия с учётом температурного режима разных возрастных группах:

Содержание	Возрастные группы			
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
Элементы повседневного закаливания	Допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
Воздушно-температурный режим (приёмные, игровые младшей, средней, старшей групповых)	не ниже 21	не ниже 21	не ниже 21	не ниже 21
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
-одностороннее проветривание;	В тёплое время года			
-сквозное проветривание (в отсутствие детей);	Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 мин. до их возвращения. Допускается кратковременное проветривание температуры воздуха в помещении на 2 – 4 ⁰ С.			
-утром, перед приходом детей;	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной			
Утренняя гимнастика;	В холодное время года проводится ежедневно в зале, в группе.			
Физкультурные занятия	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С
	Одно занятие круглогодично на воздухе.			
	-15 ⁰ С	-15 ⁰ С	-15 ⁰ С	-15 ⁰ С

Прогулка	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям.			
	-20+30 ⁰ С	-22+30 ⁰ С	-22+30 ⁰ С	-22+30 ⁰ С
Солнечно-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается В теплое время года ежедневно при температуре от +20 ⁰ С до +22 ⁰ С, после предварительной воздушной ванны в течение 10 – 15 мин.			
Хождение босиком.	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 ⁰ С до +22 ⁰ С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении.			
	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С
Физические упражнения	Ежедневно			
После дневного сна	В помещении температура на 1 – 2 градуса ниже нормы.			
Гигиенические процедуры	Умывание. Мытье рук до локтя водой комнатной температуры. Полоскание полости рта.			
Закаливание	Проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.			

Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях даны в Приложение 1.⁴

Длительность и интенсивность ООД, занятий с использованием традиционных и нетрадиционных методов, объем движений носят вариативный характер, и основывается на возрастных особенностях, специфики группы, данных медицинских рекомендаций и функциональном состоянии каждого ребёнка.

Коррекционная работа.

Коррекционная работа строится на базе логопункта, с учётом возрастных, индивидуальных особенностей детей, структуры речевого нарушения, этапа коррекционной работы с каждым ребёнком, а также его образовательных достижений. Коррекционно-педагогический процесс организуется на диагностической основе, что предполагает систематическое проведение мониторинга речевого развития воспитанников. Данные

⁴ Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях составлены Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и матерям и Институтом гигиены детей и подростков Минздрава СССР - ст. н. с., канд. м. н. Юрко Г.П., мл. н. с. Ивановой О.Г.

мониторинга используются для проектирования индивидуальных маршрутов воспитанников, корректировки образовательных задач с учётом достижений детей в освоении программы. Форма проведения - индивидуальная. Логопедические индивидуальные занятия проводятся с 15 сентября по 30 мая как в часы, свободные от непосредственно образовательной деятельности, так и во время её проведения. Занятия организуются с учётом психогигиенических требований к режиму логопедических занятий, их структуре, способам взаимодействия ребёнка с педагогом и сверстниками. Обеспечивается реализация требований здоровьесбережения по охране жизни.

Занятия с воспитанниками проводятся как индивидуально, так и в микрогруппе (по 2-3 человека). Основной формой логопедической коррекции являются индивидуальные занятия. Выбор именно этой формы объясняется следующими моментами: у детей одной и той же возрастной группы могут быть различные дефекты речи; у детей со схожими по структуре дефектами отмечается различный уровень сформированности когнитивных процессов; у каждого ребёнка существует свой темп усвоения материала; соматически ослабленные дети достаточно часто пропускают занятия в детском саду. Эти и некоторые другие причины не позволяют организовать стабильные подгруппы детей для проведения логопедических занятий.

Периодичность микрогрупповых и индивидуальных занятий определяется учителем-логопедом в зависимости от тяжести нарушения речевого развития. Логопедические занятия проводятся не менее 2-3 раз в неделю с детьми, имеющими фонетические, фонетико-фонематические нарушения речи. По мере формирования у детей произносительных навыков учитель-логопед может объединять детей в микрогруппы для автоматизации произношения. Продолжительность индивидуального занятия составляет не более 20 мин и микрогруппового – не более 25 минут. Организация работы составлена с учётом основных форм организации коррекционных занятий: индивидуальные, работа в микрогруппах.

Индивидуальные - подбор комплексных упражнений, направленных на устранение специфических нарушений звуковой стороны речи при дислалии, дизартрии. При этом учитель-логопед имеет возможность установить эмоциональный контакт с ребёнком, привлечь его внимание к контролю за качеством звучащей речи логопеда и ребёнка, подобрать индивидуальный подход с учетом личностных особенностей (речевой негативизм, фиксация на дефекте, невротические реакции и т. п.).

Задачи и содержание индивидуальных занятий:

- развитие артикуляционного праксиса;
- фонационные упражнения;
- уточнение артикуляции правильно произносимых звуков в различных звукослоговых сочетаниях;
- вызывание и постановка отсутствующих звуков или коррекция искаженных звуков;

- первоначальный этап их автоматизации в облегченных фонетических условиях.

Микрогрупповые занятия - воспитание навыков коллективной работы, умения слушать и слышать логопеда, выполнять в заданном темпе упражнения по развитию силы голоса, изменению модуляции (хором, выборочно); адекватно оценивать качество речевой продукции детей. Учитель-логопед может организовать простой диалог для тренировки произносительных навыков; упражнять детей в различении сходных по звучанию фонем в собственной и чужой речи. Для логопедической работы во время микрогрупповых занятий 2-3 ребёнка объединяются по признаку однотипности нарушения звукопроизношения. Состав детей в микрогруппах в течение года периодически меняется. Это обусловлено динамическими изменениями в коррекции речи каждого ребёнка. Состав микрогрупп является открытой системой, меняется по усмотрению учителя-логопеда в зависимости от динамики достижений в коррекции произношения.

Задачи и содержание микрогрупповых занятий:

- закрепление навыков произношения изученных звуков;
- отработка навыков восприятия и воспроизведения сложных слоговых структур, состоящих из правильно произносимых звуков;
- воспитание готовности к звуковому анализу и синтезу слов, состоящих из правильно произносимых звуков;
- расширение лексического запаса в процессе закрепления поставленных ранее звуков;
- закрепление доступных возрасту грамматических категорий с учётом исправленных на индивидуальных занятиях звуков.

Общее количество занятий и часов в неделю, месяц (примерное) в зависимости от индивидуальных особенностей детей

№	Группа детей	В неделю	Всего часов в месяц
1	ФФНР (сложная дислалия)	3/60/1.	$3*4=12*20=240/4$
2	ФФНР (стёртая форма дизартрии)	4/100/1.40	$4*4=16*20=320/5.33$
3	ФНР	2/30/0.30	$2*4=8*15=120/2$
4	ФНР (стёртая форма дизартрии)	3/60/1.	$3*4=12*20=240/4$
5	НПР	2/30/0.30	$2*4=8*15=120/2$
6	НПР (стёртая форма дизартрии)	3/60/1	$3*4=12*20=240/4$
7	ОНР	4/100/1.40	$4*4=16*20=320/5.33$
	Итого	2-4	1600 /27.ч

Физкультурно - оздоровительная работа, организуемая в летний период проводится согласно отдельно составленному плану работы на каждый год. Летний оздоровительный период – сезонный отрезок времени, в который реализуется система мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей. Пребывание дошкольников на свежем воздухе в

летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на всестороннее развитие. Основная задача как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении. Планирование основывается на модульной системе, где одним из модулей является «Оздоровительный». Данный модуль включает в себя организацию работы следующие направления:

- Рациональная организация двигательной деятельности.
- Оздоровительная профилактическая работа
- Система эффективного закаливания.
- Комплекс санитарно - гигиенических мероприятий.
- Консультационно-информационная работа среди педагогов и родителей.

В этот период ежедневно организуется работа:

- по соблюдению санитарно-гигиенических требований;
- организуется предметно-развивающая среда на территории МБДОУ (оборудование для игровой и познавательно-исследовательской деятельности в песке и воде, расширяется ассортимент выносного оборудования);
- соблюдается режим дня летнего оздоровительного периода,
- соблюдается питьевой режим летнего оздоровительного периода;
- увеличивается продолжительность прогулок и сна;
- различные виды детской деятельности (игровая, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная, чтение) и самостоятельная деятельность детей организуются на воздухе.

3.2. Консультативно-информационное образование персонала (воспитателей, педагогов, младшего обслуживающего персонала и прочих работников) по организации системы профилактической, физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Для успешной организации данной работы важным фактором является не только соблюдение требований ФГОС ДО к психолого – педагогическим условиям реализации образовательной программы дошкольного образования и развивающей предметно – пространственной среде, но соответствующий уровень профессиональных умений педагогов. «Воспитатель создает благоприятную среду и морально-психологический климат для каждого воспитанника. Соблюдает права и свободы воспитанников, несет ответственность за их жизнь, здоровье и безопасность в период образовательного процесса. Проводит наблюдения (мониторинг) за здоровьем, развитием и воспитанием воспитанников..., ведет активную

пропаганду здорового образа жизни.... Обеспечивает охрану жизни и здоровья воспитанников во время образовательного процесса. »⁵

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений комплексной системы работы по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, подчинена ведущей цели: создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка. Данное направление построено с учётом следующих **задач**:

1. Актуализация знаний педагогического персонала о значимости данной работы, методики проведения профилактических, физкультурно – оздоровительных мероприятий с воспитанниками.
2. Проведение методических мероприятий по расширению педагогической компетентности по сохранению собственного здоровья и здоровья воспитанников.
3. Внедрение в практику системы работы с воспитанниками по физкультурно – оздоровительной работе, здоровьесбережения через новых технологий и приёмов работы в области физического воспитания, здоровьесбережения детей дошкольного возраста.
4. Обучение современным методам мониторинга здоровья. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
5. Создание информационной базы по новым методическим разработкам в области здоровьесбережения на уровне МАДОУ.

Решение всех этих задач оказывает влияние на эффективность использования педагогами и специалистами МАДОУ средств, методов и приёмов воспитательно – образовательной работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников. Используемые формы работы с воспитателями, педагогами, младшим обслуживающим персоналом и прочих работников с указанием примерных тем (тематика той или иной формы работы с педагогами может варьироваться):

Мероприятия	Тема
Педагогические советы	Воспитание активной жизненной позиции личности ребенка в сохранении и укреплении здоровья. Физиолого – гигиенический аспект организации занятий. Организация оздоровительной работы в МАДОУ. Создание условий для реализации программы по здоровьесбережению. Взаимодействие в деле укрепления и сохранения здоровья, как сотворчество взрослых и детей. Двигательный режим.

5. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

	Реализация здоровьесберегающей Программы.
Совещания при заведующем	Выполнение санитарно – гигиенического режима. Охрана здоровья воспитанников. Анализ питания, заболеваемости. Санитарно – эпидемиологическая работа в МАДОУ.
Педагогические часы	Оздоровительная работа в дошкольном учреждении. Закаливающие процедуры. Внедрение здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс дошкольного образования.
Семинары – практикумы	Принципы использования физкультурных тренажеров. Пальчиковые игры, как средство подготовки руки к письму. Речь на кончиках пальцев. Принципы реализации оригинальных систем закаливания.
Консультации, разработка буклетов, памяток	Оформление участков зимой. Адаптация в жизни ребенка. Как снять усталость. Психологические минутки в работе с детьми и т.д.
Проекты	Витаминный калейдоскоп. Оздоровительная тропа. Лекарственные травы для детей.
Повышение профессионального мастерства	Курсы повышения квалификации. Городские методические объединения. Мастер – классы.
Проведение инструктажей	Охрана жизни и здоровья воспитанников, соблюдение основ безопасности жизнедеятельности.
Проверка знаний	Сдача санминимума.

3.3. Организация пространственной предметно – развивающей среды

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей важным компонентом является организация предметно-развивающей среды в МАДОУ. Предметно – развивающая среда - это система условий, обеспечивающая всю полноту развития детской деятельности для полноценного физического, эстетического, познавательного и социального развития детей.

Организованная в МАДОУ предметно-развивающая среда:

- оказывает положительное влияние на физическое и психологическое здоровье, самочувствие, мироощущение;
- развивает физическую активность детей;
- предоставляет ребенку свободу выбора форм активности;
- обеспечивает содержание разных форм детской деятельности;
- безопасна и комфорта;

-соответствует интересам, потребностям и возможностям каждого ребенка.
Условно предметно – развивающую среду можно разделить на составляющие:

- помещение групповых комнат,
 - оборудование, инвентарь, технические средства,
 - специализированные помещения: физкультурный зал, музыкальный зал, кабинет учителя – логопеда,
 - территория учреждения: прогулочные площадки, свободная территория.
- Общая площадь земельного участка 1966,2 м². Территория детского сада имеет ограждение на бетонном фундаменте по всему периметру. Площадь территории МАДОУ оборудована уличным освещением, озеленена, разбиты цветники и клумбы.

Все калитки и ворота снабжены механическими замками, переговорным устройством типа "домофон", доводчиками и электронным замком с дистанционным управлением.

Детский сад находится в здании, в капитальном исполнении. Дошкольное учреждение имеет все виды благоустройства: водопровод, канализацию, центральное водяное отопление. МАДОУ оснащено кабинетами:

Помещения в здании

Наименование	Используемая площадь, кв. м.
Общая площадь, в т.ч:	2393,5
Групповые помещения	560,1
Спальные помещения	519
Подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря	10,3
Физкультурный зал	51,4
Медицинский блок	44,8
Пищеблок	62,4
Прачечная	44

В каждой возрастной группе организация разнообразных моделей развивающих зон варьируется, исходя из возрастных возможностей дошкольников и требований Основной образовательной программы и обеспечивает реализацию всех образовательных областей (ФГОС ДО), в том числе по «Физическому развитию». Развивающие зоны организуются на основе интеграции содержания пяти образовательных областей и разнообразных видов деятельности. Созданная предметно-развивающая среда позволяет обеспечить максимальный психологический комфорт для каждого ребенка, создать возможности для реализации его права на свободный выбор вида деятельности, степени участия в ней, способов ее осуществления и взаимодействия с окружающими.

Рассматривая требования к организации развивающей предметно-пространственной среды (в рамках ФГОС ДО) в контексте здоровьесбережения, следует учитывать:

Трансформируемость пространства даёт возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. В каждой возрастной группе в групповой комнате отведено определённое место для центра «двигательной активности», которое оснащено необходимым спортивным инвентарём, который стимулирует двигательную активность, обогащает двигательный опыт, приобщает к культуре здоровья, помогает освоить способы сохранения здоровья. Кроме того есть освобождённое место для проведения подвижных игр и уголков уединения. Для ребёнка дошкольного возраста важно чувствовать себя защищённым, иногда наступает такой момент, когда необходимо уединиться. Методом уединения являются постройки домики-палатки, различные ширмы. По необходимости всё это пространство может быть использовано для других видов детской деятельности (игровой, творческой и др). Пространство групп можно назвать мобильным, трансформируемым под конкретные задачи воспитательно – образовательной деятельности организуемой в определённый промежуток времени и запросы детей. В такой обстановке детям предоставлена большая свобода выбора, возможность самоорганизации.

Насыщенность среды - должна соответствовать возрастным особенностям детей, подобрано с учётом современных требований, возрастных, индивидуальных, половых особенностей воспитанников, состояния их здоровья, должен быть достаточным для занятий по физической культуре каждым ребёнком в группе. «Образовательное пространство группы, учреждения оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующим игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивает: 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» (ФГОС ДО).

Полифункциональность материалов предоставляет возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например матов, мягких модулей, ширм и т.д. Одно и то же оборудование можно использовать для закрепления и совершенствования разных видов основных движений:

мостик-качалка - ходьба по ребристой поверхности, ползание, подлезание, раскачивание;

обруч - катание, выполнение 6 общеразвивающих упражнений, метание (вертикально подвешенный или положенный на пол);

шнуры - подвешенные на разной высоте, применяются для выполнения упражнений подпрыгивания, перешагивания, подлезания, подползания и др.

Размещение оборудования по принципу нежесткого центрирования позволяет детям объединяться небольшими подгруппами и по необходимости использовать оборудование в различных видах деятельности.

Вариативность среды предполагает наличие в МАДОУ или группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, оборудования и инвентаря, обеспечивающих свободный выбор детей для занятия тем или иным видом деятельности по физическому развитию. Физкультурный инвентарь позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки, например, метание в различные цели (вертикальные, горизонтальные, движущиеся, подвижные, качающиеся); набрасывание колец: кольцобросы, расположенные на разной высоте; упражнения в парах, подгруппами, в кругу.

Доступность среды предполагает: «доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности» (ФГОС ДО). Все имеющиеся в группах пособия и материалы всегда находятся в распоряжении детей.

Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. При организации такой среды учитывается соответствие ее санитарно-гигиеническим нормам, как условию обеспечения безопасности детей, сохранения их физического и психического здоровья. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

Общие принципы отбора игровой продукции для детей-дошкольников:

Принцип развития, с учетом зоны ближайшего развития (ЗБР) ребенка.

Принцип соответствия возрастным (половозрастным) особенностям ребенка, индивидуальным особенностям, специальным особенностям ребенка.

Отсутствие физических рисков, психологических рисков, нравственных рисков.

Общие основания подбора материала. Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соизмеримы с возможностями детей. Одним из важных требований к отбору оборудования является

обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способствовать воспитанию художественного вкуса у детей. Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона. Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств). Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр. Поэтому в комплекты оборудования должны входить самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, бумы и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.п.). Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Соблюдение требований к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, соответствует их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы. Все оборудование и инструменты аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Физкультурное оборудование прочное, устойчивое, особенно крупные сооружения, простым по форме, соответствует росту, возможностям детей. В целях предупреждения травматизма проводится проверка прочности установки снарядов, соединения частей. Деревянные предметы отполированы, металлические — с закругленными углами. Устанавливаются снаряды на безопасном расстоянии друг от друга. Крупное оборудование окрашивается в светлые, спокойные тона, деревянные элементы покрываются бесцветным лаком. Все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки надежно закреплены; оборудование, пособия, предметы убранства устанавливаются и размещаются с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения. Инвентарь, используемый детьми, располагается на высоте, не превышающей уровня груди. Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность (физкультурный зал,

групповая комната), убирается, проводится влажная уборка, проветривается. Освещенность соответствует установленным санитарно-гигиеническим нормам. Не допускается перенос тяжелых предметов детьми. Для рациональной организации двигательной активности детей дошкольного возраста обращается внимание на размещение оборудования по месту его использования (для определенных условий).

Соблюдение общих принципов размещения материалов в групповом помещении, физкультурном зале. Физкультурные пособия размещаются таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его расставляют вдоль одной свободной стены. Поэтому все имеющиеся пособия не находятся в групповой комнате, оно чередуется, вносится постепенно, что позволяет обновлять материал в группе. Мелкие пособия находятся в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться. Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах используется секционная мебель с выдвигаемыми ящиками, полки. Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (кегли, кольцоброс, шнуры), хранятся в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены. Гимнастические модули и мячи располагаются у стен, где нет батарей. Обручи, скакалки, шнуры размещаются на крюках одной свободной стены в группе.

Примерные условия организации предметно – развивающей среды для реализации программного содержания по образовательной области «Физическое развитие»

- Рекомендуемый перечень (см. Приложение №2).
- Созданы оптимальные условия расположения в группе.
- В наличии методическое обеспечение:
 - Режим двигательной активности.
 - Инструкции по охране жизни и здоровья детей.
 - Демонстрационные картины и наглядные пособия.
 - ИКТ.
- В наличии методическая литература с подбором упражнений по программе, которая является учебно-методическим обеспечением Программы:

1.	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2019.-48с.	1
2.	Гимнастики, игровые упражнения и игры с детьми раннего возраста: Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего возраста.- М.: АРКТИ, 2019.- 80 с.	2
3.	Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. В стране здоровья Мозаика – Синтез, 2011.	1
4.	Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Волгоград, 2019.	1
5.	Кастрыкина В.Н., Попова Г.Н. Организация деятельности детей на прогулке. Вторая младшая группа – Волгоград: Учитель, 2019.-200с.	1
6.	Кобзева Т.Г., И.А.Холодова, Г.С. Александрова. Организация	1

	деятельности детей на прогулке. Подготовительная группа – Волгоград: Учитель.-329с.	
7.	Кобзева Т.Г., И.А.Холодова, Г.С. Александрова. Организация деятельности детей на прогулке. Старшая группа – Волгоград: Учитель,2019.-287 с.	1
8.	Кобзева Т.Г., И.А.Холодова, Г.С. Александрова. Организация деятельности детей на прогулке. Средняя группа – Волгоград: Учитель.2019-330с.	1
9.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Мозаика-Синтез Москва,2019. -80с.	1
10.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2019. -112с.	1
11.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2018.-128с.	1
12.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Мозаика-Синтез,2018. -112с.	1
13.	Пензулаева Л.И. – Физическая культура в детском саду : Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ , 2020.-112с.	2
14.	Пензулаева Л.И. – Физическая культура в детском саду : Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ , 2020.-160с.	2
15.	Пензулаева Л.И. – Физическая культура в детском саду : Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ , 2020.-192с.	2
16.	Пензулаева Л.И. – Физическая культура в детском саду : Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ , 2020.-160с.	2
17.	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2018.-128с.	3
18.	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2018.-128с.	2
19.	Самойлова З.И.Организация деятельности детей на прогулке. Первая младшая группа – Волгоград: Учитель, 2018.-76с.	1
20.	Степаненкова Э.Я. Сборник Подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.-М.: Мозаика –Синтез, 2019.-144 с.	5
21.	Фёдорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018.-88с.	1

Воспитателями каждой возрастной группы ведутся картотеки (утренней гимнастики, гимнастики после сна, дидактических игр по безопасности) в соответствие с возрастом воспитанников, которые являются приложение к календарно – тематическому планированию.

- Наличие выносного материала для проведения подвижных игр и упражнений на прогулке (в зависимости от сезона).
- Организация информационно-наглядной агитации по работе с родителями: на стенде (режимы по сезонам, в адаптационный период, для ослабленных и часто болеющих детей и др.); смена материала 1раз в 2

недели (до 1 месяца), папки-передвижки (1 раз в квартал), папки-ширмы (1 раз в месяц).

Предметно-развивающая среда на территории МАДОУ также организована с учётом необходимости сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Педагоги МАДОУ организуют физкультурно-оздоровительную работу на свежем воздухе. Прежде всего на территории МАДОУ и на участках групп выделено единое пространство физического развития, которое объединяет зоны, в наибольшей степени стимулирующие двигательную активность детей: сюда включаются специально выделенные зоны подвижных и спортивных игр на участках. На участке МАДОУ имеется спортивная площадка, оформлено разнообразное спортивно-игровое оборудование.

В МАДОУ разработана модель коррекционного сопровождения ребёнка с нарушением речи - логопункт. Структура предметно-развивающей среды логопедического кабинета определяется целями коррекционно-образовательной работы, подбором предметного содержания с учетом условий работы, оптимальным пространственным расположением, необходимыми предметами и материалами.

Для проведения профилактических мероприятий в МАДОУ ЦРР-д/с «Теремок» располагается лечебно-оздоровительным комплексом, включающим в себя:

- медицинский кабинет;
- физиопроцедурный кабинет с набором следующих аппаратов: тубусный кварц, лампа “Соллюкс”, бактерицидный облучатель, УВЧ, ингалятор;
- процедурный кабинет;
- бактерицидные облучатели в каждой группе, пищеблоке, физкультурном зале.

Внедрение в практику новых подходов в организацию предметно – развивающей среды, обеспечивает полноценное развитие дошкольников; сохранение и укрепление физического, психического здоровья, повышение устойчивости к стрессам.

3.4.Работа с семьёй (родителями, законными представителями)

Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников предусматривает повышение роли родителей (законных представителей) в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Поэтому одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, где МАДОУ выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. Только при совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов обеспечивается положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни,

где семья и детский сад выступают как две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребенка.

Цель работы: Повышение педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья.

Задачи:

- Повышение педагогической культуры, психолого-педагогических знаний родителей в вопросах здоровьесбережения.
- Обучение родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком по вопросам сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата.
- Оказание конкретной практической консультативной помощи семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка.
- Привлечение родителей к реализации воспитательно-образовательного процесса и созданию здоровьесберегающей среды.
- Расширение спектра способов и форм работы с родителями.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Практическая работа с семьёй организуется через использование разнообразных форм работы: информационно-аналитические, досуговые, познавательные, наглядно-информационные.

**Формы организации работы педагогов и родителей
(законных представителей)**

Наименование	С какой целью используется эта форма	Формы проведения общения
Информационно-аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Проведение опросов, анкетирование.
Досуговые	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми	Совместные досуги, праздники, участие родителей и детей в выставках, КВН.

<p>Познавательные</p>	<p>Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей.</p>	<p>Семинары-практикумы, педагогический брифинг, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, устные педагогические журналы, игры с педагогическим содержанием, педагогическая библиотека для родителей; консультации узких специалистов образовательного учреждения (логопед, медсестра).</p>
<p>Наглядно-информационные; информационно-ознакомительные; информационно-просветительские</p>	<p>Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей (законных представителей) знаний о воспитании и развитии детей</p>	<p>Информационные проспекты для родителей, организация дней (недель) открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей; ежеквартальный выпуск газеты «Вести Теремка», с освещением вопросов по здоровьесбережению; информационные папки передвижки, стенды, уголки.</p>

Основной задачей **информационно-аналитических** форм организации общения с родителями являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника. Только на аналитической основе возможно осуществление индивидуального, лично-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения, повышение эффективности воспитательно-образовательной работы с детьми и построение грамотного общения с их родителями.

Досуговые формы организации общения призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. Использование досуговых форм способствует тому, что благодаря установлению позитивной эмоциональной атмосферы родители становятся более открытыми для общения, в дальнейшем педагогам проще налаживать с ними контакты, предоставлять педагогическую информацию.

Познавательные формы организации общения педагогов с семьей предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования у родителей практических навыков. Основная роль продолжает принадлежать таким коллективным формам общения, как собрания, групповые консультации и др. Данные формы использовались и раньше. Однако сегодня изменились принципы, на основе которых строится общение педагогов и родителей. К ним относятся общение на основе диалога, открытость, искренность в общении, отказ от критики и оценки партнера по общению. Поэтому данные формы рассматриваются нами как нетрадиционные.

Наглядно-информационные формы организации общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

Для реализации этой работы используются коллективные и индивидуальные формы деятельности, итогом которой будет индивидуальный стиль взаимоотношений с каждым родителем, который приведет к оптимальным способам решения проблем воспитания конкретной личности в МАДОУ и дома.

С целью улучшения профилактической работы, в планировании предусмотрено проведение с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРВИ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРВИ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолегочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в МБДОУ.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.

11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.

12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.

13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

План мероприятий.

№	Направления работы	Формы организации	Сроки	Ответственные
1	Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.	Презентации передового опыта семейного воспитания, информация на сайте МАДОУ.	1 раз в год	Воспитатели
2	Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, информация на сайте МАДОУ.	По плану	Воспитатели
3	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной	Создание библиотеки (медиаотеки), памяток, информация на сайте МАДОУ.	По плану	Воспитатели

	сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих телепередач.			
4	Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснить важность посещения детьми секций, студий, кружков, ориентированных на оздоровление дошкольников.	Информация на сайте МАДОУ.	Постоянно	Ст.воспитатель
5	Разъяснить родителям (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, информация на сайте МАДОУ.	По плану	Воспитатели
6	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной актив-	Оформление буклетов, памяток, информация на сайте МАДОУ.	По плану	Воспитатели

	ности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих телепередач.			
7	Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, информация на сайте МАДОУ.	Постоянно	
8	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим	Приглашение родителей на детские концерты и праздники, дни открытых дверей, лекции, семинары,	По плану	Воспитатели

	средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.	семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов, информация на сайте МАДОУ.		
9	Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).	Спортивные праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте МАДОУ.	По плану	Воспитатели
10	Знакомить родителей с опасными для здоровья ребенка, ситуациями, возникающими дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема, и способами поведения в них. Направлять внимание родителей на развитие у детей способности видеть, осознавать и избегать опасности.	Родительские собрания, консультации, буклеты, памятки, информация на сайте МАДОУ.	По плану	Воспитатели
11	Информировать родителей о необходимости создания	Информационные стенды, памятки, презентации, информация на сайте	По плану	Воспитатели

<p>благоприятных и ДОУ. безопасных условий пребывания детей на улице (соблюдать технику безопасности во время игр и развлечений на каруселях, на качелях, на горке, в песочнице, во время катания на велосипеде, во время отдыха у водоема и т.д.). Рассказывать о необходимости создания безопасных условий пребывания детей дома (не держать в доступных для них местах лекарства, предметы бытовой химии, электрические приборы; содержать в порядке электрические розетки; не оставлять детей без присмотра в комнате, где открыты окна и балконы и т.д.). Информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации (звать на помощь взрослых; называть свои фамилию и имя; при необходимости — фамилию, имя и отчество родителей, адрес и телефон; при</p>			
---	--	--	--

	необходимости звонить по телефонам экстренной помощи — «112», «01», «02», «03» и т. д.).			
12	Привлекать родителей к активному отдыху с детьми, расширяющему границы жизни дошкольников и формирующему навыки безопасного поведения во время отдыха. Помогать родителям планировать выходные дни с детьми, обдумывая проблемные ситуации, стимулирующие формирование моделей позитивного поведения в разных жизненных ситуациях.	Консультации, праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте МАДОУ.	По плану	Воспитатели
13	Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения на дорогах.	Памятки, презентации, информация на сайте МАДОУ.	По плану	Воспитатели
14	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих	Памятки, буклеты, медиатека, информация на сайте МАДОУ.	По плану	Воспитатели

	телепередач.			
15	Знакомить родителей с формами работы МБДОУ по проблеме безопасности детей дошкольного возраста.	Информация на сайте МАДОУ.		Воспитатели

3.5.Организация рационального питания

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

Принципы организации питания:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- Обеспечение максимального разнообразия продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
- Соблюдение оптимального режима питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.
- Соблюдение гигиены приёма пищи.
- Организация эстетики питания (сервировка).
- Осуществление индивидуального подхода к детям во время питания.
- Соблюдение требований расстановки мебели.

В МАДОУ питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Действующими санитарными правилами установлены санитарно-эпидемиологические требования как к организации питания в детском саду, так и к составлению меню для организации питания детей разного возраста:

- Требования к оборудованию пищеблока, инвентарю, посуде.
- Требования к условиям хранения, приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий.
- Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста.
- Требования к перевозке и приему в дошкольные организации пищевых продуктов.

В учреждении имеется десятидневное перспективное меню. В рацион питания МАДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. Рацион питания детей по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей. Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется бракеражной комиссией МАДОУ, Родительским контролем. Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреждения соответствует требованиям Госсанэпиднадзора: питьевой, световой и воздушный режимы соответствуют нормам. Для организации питания в детском саду имеются функциональные помещения: пищеблок, склад продуктов питания, овощехранилище. Устройство и оборудование данных помещений соответствуют санитарным правилам и нормам к организации детского общественного питания. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда имеют маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов. При работе технологического оборудования исключена возможность контакта пищевого сырья и готовых к употреблению продуктов. Производственное оборудование, разделочный инвентарь и посуда отвечают следующим требованиям:

- столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов цельнометаллические;
- для разделки сырых и готовых продуктов имеются отдельные разделочные столы, ножи и доски из деревьев твердых пород без щелей и зазоров, гладко выструганные;
- доски и ножи промаркированы: «СМ» - сырое мясо, «СР» - сырая рыба, «СО» - сырые овощи, «ВМ» - вареное мясо, «ВР» - вареная рыба, «ВО» - вареные овощи, «Х» - хлеб;
- посуда, используемая для приготовления и хранения пищи безопасная для здоровья детей;
- количество одновременно используемой столовой посуды и приборов соответствует списочному составу детей в группе. Для персонала имеется отдельная столовая посуда.

Пищеблок оборудован системой приточно-вытяжной вентиляции. В помещениях пищеблока ежедневно проводят уборку: мытье полов, удаление пыли, протирание радиаторов, подоконников; еженедельно с применением моющих средств проводится мытье стен, осветительной арматуры, очистку стекол от пыли и копоти и т.п. Один раз в месяц проводится генеральная уборка с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря. Пищевые продукты имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность. Качество продуктов проверяет кладовщик - ответственное лицо проводит бракераж сырых продуктов, делает запись в специальном журнале. Не допускаются к приему пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и

признаками порчи. Питание детей соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключается жарка блюд, а также продукты с раздражающими свойствами. При подготовке меню учитываются очень важные условия - максимальное разнообразие блюд с обязательным введением в него всех групп продуктов, включая мясные, рыбные, молочные продукты, свежие фрукты и овощи в натуральном виде, в виде салатов и др., а также исключение частой повторяемости блюд в течение срока действия меню. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии.

В целях улучшения витаминного состава, нормализации обмена веществ, снижения заболеваемости, укрепления здоровья подрастающего поколения, в организованных детских и подростковых учреждениях, согласно требованиям нормативных документов (СанПиН 2.4.1.3049-13) проводится круглогодичная или сезонная «С» – витаминизация. Искусственная витаминизация в МАДОУ осуществляется согласно СанПиН п.14.21 из расчета для детей от 1-3 лет – 35мл., для детей 3-7 лет – 50мл. (на порцию). Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель). Витамин «С» (аскорбиновая кислота) необходим для биохимических окислительно-восстановительных процессов. Витамин «С» способствует образованию дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК). Аскорбиновая кислота имеет огромное значение для правильного обмена веществ, недостаток ее приводит к ломкости сосудов, усиленной пигментации кожи.

Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

Работники пищеблока, а также все работники МБДОУ аттестованы и своевременно проходят медицинский осмотр и санитарно-гигиеническое обучение.

3.6.Медико-профилактическое сопровождение

Медицинский персонал - из числа сотрудников НУЗ "Отделенческая больница на ст. Северобайкальск", наряду с администрацией детского сада несут ответственность за здоровье и физическое развитие детей, проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режим и качество питания. Медицинские услуги в пределах функциональных обязанностей медицинского персонала детского сада оказываются бесплатно. Организация совместной работы дошкольного образовательного учреждения с детской поликлиникой обусловлена их общей задачей – сохранением и укреплением здоровья ребенка-дошкольника осуществляется по следующим **направлениям:**

- оформление документов (медицинской карты) для поступления ребенка в детский сад;
- работа медработников в детском саду (осмотр, прививки, ведение карт, отчетность);

- проведение диспансеризации воспитанников дошкольного образовательного учреждения врачами-специалистами детской поликлиники;
- обучение медицинского персонала дошкольного образовательного учреждения.

Оформление документов для поступления ребенка в дошкольное образовательное учреждение. Для зачисления ребёнка в дошкольное образовательное учреждение в детской поликлинике необходимо получить медицинскую карту (форма № 026/у2000), утв. приказом Минздрава России от 03.07.2000 № 241.

Медицинская карта должна иметь заключения о состоянии здоровья ребенка основных специалистов детской поликлиники (педиатра, хирурга, ортопеда, окулиста, стоматолога, отоларинголога, дерматолога, невролога, логопеда, психоневролога), сведения о перенесенных заболеваниях, профилактических прививках и обобщающее заключение врача-педиатра (эпикриз) с указанием группы здоровья и медицинской группы для занятий физкультурой.

Работа врача-педиатра в детском саду. Должность врача и медсестры в штатном расписании МАДОУ не предусмотрена. Поэтому график работы и обязанности специалиста определяет главный врач детской поликлиники, к которой относится дошкольное учреждение. Работа врача-педиатра в МАДОУ строится на основании Положения о враче-педиатре детской городской поликлиники по оказанию лечебно-профилактической помощи детям в дошкольном учреждении.

Медицинская сестра выполняет следующие обязанности:

- Проводит осмотр вновь прибывших детей и детей, вышедших после болезни.
- Осматривает детей перед вакцинацией и проводит организацию прививок согласно Национальному календарю профилактических прививок, утв. приказом Минздрава России от 27.06.2001 № 673.
- Осматривает детей и при подозрении на острое (инфекционное) заболевание и определяет карантинные мероприятия.
- Осуществляет медицинское сопровождение педагогического процесса, регулярный контроль.
- Проводит контроль за созданием оптимальных санитарно-гигиенических условий в МАДОУ (регулярно).
- Контролирует организацию режима дня в каждой возрастной группе (регулярно).
- Проводит общеукрепляющее лечение: витамины.
- Контролирует организацию рационального, калорийного, разнообразного питания (регулярно).
- Участвует в диспансеризации детей 3-, 5-, 6- и 7-летнего возраста.
- Составляет и сдает необходимую отчетность заведующему МАДОУ, в учреждения здравоохранения и Управление образования.

Проведение диспансеризации воспитанников дошкольного образовательного учреждения. Диспансеризация детей в МАДОУ проходит по утвержденному заведующим детской поликлиники, графику. В проведении диспансеризации участвуют все имеющиеся в детской поликлинике врачи-специалисты, которые по результатам осмотра ребенка делают записи в его медицинской карте и должны внести заключение. В свою очередь МАДОУ выделяет помещение и инвентарь для организации работы по проведению целевой диспансеризации воспитанников.

Для медицинского обслуживания в МАДОУ созданы следующие **условия:** медицинский блок, состоящий из кабинета медицинской сестры, прививочного кабинета, изолятора, физиокабинета, размещен в административно – хозяйственном корпусе. Медицинский блок имеет самостоятельный вход из коридора и с улицы. Полностью оборудованы и оснащены инструментарием медицинский кабинет, для проведения профилактических осмотров, первичной диагностики заболеваний; прививочный кабинет для иммунизации, оказания первой медицинской помощи.

Внутренняя отделка помещений медицинского блока: поверхности стен медицинского блока гладкие, доступные для влажной уборки и устойчивые при использовании моющих и дезинфицирующих средств.

Вентиляция помещения медицинского блока оборудованы естественной вентиляцией за счет открывания форточек и дверей, вентиляционных каналов.

Отопление централизованное. Освещение: медицинский кабинет имеет естественное и искусственное освещение. Все осветительные приборы в помещениях медицинского блока имеют защитную арматуру.

Водоснабжение и канализация – централизованные. В медицинском кабинете, изоляторе, установлены умывальные раковины с подводкой холодной и горячей воды, имеется отдельная туалетная комната.

Для обработки рук в процедурном кабинете установлены дозаторы с жидким (антибактериальным) мылом и кожным антисептиком. Имеется стационарная бактерицидная лампа.

Влажная уборка помещений медицинского блока проводится ежедневно при открытых форточках два раза в день с применением моющих и дезинфицирующих средств. Генеральная уборка медицинского кабинета проводится один раз в неделю или перед проведением профилактических прививок с обработкой и дезинфекцией оборудования, мебели, стен и инвентаря. Выделен отдельный промаркированный уборочный инвентарь для мытья оборудования, стен, пола в медицинском кабинете, изоляторе.

Спецодежда для медицинской сестры в достаточном количестве. В целях предупреждения различных заболеваний, связанных с медицинскими манипуляциями в кабинете имеется аптечка с набором необходимых медикаментов для оказания экстренной и первой помощи.

Для учёта инфекционной заболеваемости медицинскими работниками ведутся: журнал учёта инфекционной заболеваемости по установленной

форме, учёта работы бактерицидной лампы, учёта проведения генеральной уборки.

Регулярно медицинские работники проводят осмотр детей на педикулез.

План мероприятий.

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
Нормативное обеспечение медицинской деятельности			
1	Банк данных законодательных актов и нормативных документов по вопросам медицинской деятельности.	В течение года	Медицинская сестра
2	Издание локальных актов, регламентирующих деятельность учреждения: -утверждение профилактических мероприятий, график выдачи блюд, уборки помещений и др.	Сентябрь	Заведующий
3	Составление списков работников для прохождения медицинского осмотра.	По графику прохождения мед. осмотров	Заведующий
4	Составление отчётной документации по заболеваемости.	В течение года	Медицинская сестра
5	Оформление и ведение медицинских карт, прививочных сертификатов.	В течение года	Медицинская сестра, работники детского отделения поликлиники
6	Оформление и ведение журналов, документации, регламентирующих медицинскую деятельность в МАДОУ в соответствии с номенклатурой дел.	В течение года	Заведующий
Организационно - медицинская работа			
7	Консультирование воспитателей и разработка рекомендаций, направленных на сохранение здоровья каждого ребенка с соматическими и психическими заболеваниями.	Постоянно	Медицинская сестра
8	Осуществление контроля за выполнением натуральных норм расходования продуктов питания. Сбалансированность питания.	Постоянно	Медицинская сестра
9	Организация и проведение вакцинации детей и работников.	По национальному календарю	Медицинская сестра

		прививок	
10	Оказание первой медицинской помощи при возникновении несчастных случаев.	В течение года	Медицинская сестра
11	Информирование администрации, педагогов МАДОУ о состоянии здоровья детей, рекомендуемом режиме для детей с отклонениями в состоянии здоровья, о случаях заболевания острыми инфекциями, гриппом, энтеробиозом.	В течение года	Медицинская сестра
12	Сообщение в территориальные органы здравоохранения и Роспотребнадзора о случаях инфекционных и паразитарных заболеваний среди детей и работников	В течение года	Медицинская сестра
Профилактическая работа			
<i>Диагностика</i>			
13	Проведение анализа заболеваемости воспитанников.	Ежеквартально	Медицинская сестра
14	Определение уровня адаптации ребенка в условиях детского сада.	По окончании периода адаптации.	Медицинская сестра,
15	Медицинское наблюдение в динамике за физическим развитием и ростом детей.	В течение года	Врач-педиатр Медицинская сестра
16	Диспансеризация: -проведение профилактических осмотров детей; -обследование: врачом-педиатром, (с проведением антропометрии, распределением детей на медицинские группы для занятий физкультурой).	Согласно плану 2 раза в год	Узкие врачи-специалисты детского отделения поликлиники Врач-педиатр Медсестра
17	Антропометрические измерения детей.	В течение года	Медицинская сестра
18	Клинико-лабораторные исследования: -функционально-диагностические; -обследование на гельминты.	По плану	Медицинская сестра
<i>Профилактика</i>			
19	Проведение дальнейшего обследования детей с выявленной патологией после углубленного медосмотра и постановка	Постоянно	Медицинская сестра

	нуждающихся на учет.		
20	Проведение медицинского осмотра детей и иммунопрофилактических мероприятий.	По графику детского отделения поликлиники	Медицинская сестра
21	Общеукрепляющая терапия: -витамины (С витаминизация третьих блюд); -поливитамины.	Постоянно	Медицинская сестра
22	Разработка рекомендаций для оздоровления с учетом индивидуальных особенностей воспитанников МАДОУ.	Постоянно	Зам. зав. по ВМР, медицинская сестра,
23	Первичная профилактика: -ежедневный осмотр воспитанников; -изоляция больных детей; -контроль за санитарно-гигиеническими условиями; -контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, занятия) -соблюдение требований СанПиН.	Постоянно	Медицинская сестра
24	Организация питания воспитанников: -контроль качества приготовления пищи; -контроль пищевого рациона воспитанников; -контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания; -санитарно-гигиеническое состояние пищеблока; -бракераж готовой продукции; контроль за выполнением норм.	Постоянно	Медицинская сестра Бракеражная комиссия МБДОУ
25	Контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдения личной гигиены его работников.	Постоянно	Медицинская сестра
Санитарно – просветительская работа			
26	Проведение консультаций, инструктажей с работниками по организации карантинных мероприятий, соблюдению санэпидрежима.	В течение года	Медицинская сестра
27	Просвещение работников, родителей	В течение года	Медицинская

	по вопросам профилактики заболеваний и оздоровления детей.		сестра
<i>Повышение квалификации</i>			
28	Семинары, совещания по вопросам медицинской деятельности.	В течение года	Медицинская сестра
29	Курсовая подготовка.	1 раз в пять лет	Медицинская сестра
30	Обучение и сдача работниками санитарного минимума.	По графику	Медицинская сестра
Сотрудничество с учреждениями здравоохранения, социальными институтами.			
31	Привлечение врачей – специалистов медицинских учреждений к участию в оздоровительно – профилактической работе МАДОУ	В течение года	Медицинская сестра
32	Взаимодействие с медицинскими работниками детской поликлиники	В течение года	Медицинская сестра

4. Система оценки результативности реализации Программы

Управление Программой и осуществление контроля за ее реализацией осуществляется заведующим МАДОУ и заместителем заведующего по воспитательно – методической работе. Контроль является одной из ведущих функций управленческой деятельности, которая рассматривается с позиции получения информации о внешних и внутренних изменениях условий функционирования и развития МАДОУ, процесса оценки результативности реализации Программы, определение позитивных и негативных факторов, а также выявления необходимости и организации осуществления её коррекции. Тем самым контроль служит средством осуществления обратных связей, что позволяет оперативно реагировать и совершенствовать деятельность МАДОУ по всем направлениям работы МАДОУ, в том числе по здоровьесбережению. Информация, полученная в ходе контроля, является основой для принятия управленческих решений.

Цель контроля заключается в повышение эффективности за счет предоставления коллективу объективной информации по сохранению и укреплению психического и физического здоровья, создания оптимальных социальных, педагогических, психологических условий для физического развития детей и формирования основ здорового образа жизни.

Основные функциональные задачи контроля:

- Сбор и обработка информации о:
 - эффективности реализации Программы;
 - состоянии предметно - развивающей среды;
 - профессиональной компетенции педагогов.
- Установление обратной связи в реализации всех управленческих решений.

- Обеспечение замкнутости управленческого цикла.

Принципы контроля: планомерность, объективность, теоретическая обоснованность, методическая подготовленность.

Используемые **формы контроля** по определению результативности реализации Программы:

По последовательности и периодичности:

- Предварительный.
- Текущий.
- Промежуточный.
- Итоговый.
- Эпизодический.
- Периодический.

Формы контроля (по используемым методам):

- Тестирование.
- Анкетирование.
- Наблюдение.
- Анализ ОД.
- Анализ документации.
- Самоанализ.
- Отчет.
- Презентация.
- Беседа с педагогами, родителями воспитанников, детьми.
- Смотр.
- Собеседование.
- Конкурс.
- Графический метод анализа результатов диагностики.
- Метод статистической обработки данных.

Формы контроля (по исполнителю):

- Самоконтроль
- Взаимоконтроль
- Административный (плановый и внеплановый) контроль

Контроль проводится в определенной последовательности, используя следующий алгоритм: цель контроля – объект контроля – разработка плана контроля – сбор информации - первичный анализ изученного – выработка рекомендаций – проверка исполнения рекомендаций.

Главным предметом тематического контроля по здоровьесбережению является определение наличия системы работы по данному направлению, направленных на реализацию Программы:

- наличие знаний и представлений воспитанников о здоровом образе жизни,
- соблюдение двигательного режима,
- использование разнообразных форм работы по созданию установок на здоровый образ жизни,

- осуществление воспитателем взаимодействие с родителями по данной тематике,
- педагогическая компетентность воспитателей и методическая подготовленность к работе: владение разнообразными методами формирования у воспитанников установки на здоровый образ жизни,
- знание программных задач по разделу "Физическое развитие" и требований СанПиНа.

Для проведения тематического контроля используются определенный оценочный инструментарий, который разрабатывается ежегодно, в соответствии с изменяющимися требованиями (примерные схемы таблицы - см. Приложение 4). Контрольная функция позволяет добиться эффективности и результативности реализации программы.

Критерии оценки работы по Программе:

- Снижение (или увеличение) уровня заболеваемости.
- Увеличение (или уменьшение) количества детодней.
- Наличие (отсутствие) в группах центров двигательной активности, оборудования с учетом всех санитарных норм и требований.
- Сформированность (несформированность) у детей культурно-гигиенических навыков.
- Наличие (отсутствие) системы физкультурно-оздоровительной работы.
- Обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме "Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста"; "Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста".
- Повышение уровня удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.
- Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья). Особого внимания требует организация контроля воспитательно – образовательной работы по сохранению физического и психического здоровья детей в МАДОУ, для осуществления которого используются схемы и таблицы.

Заключение.

Данная Программа «Будь здоров!» предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стиль жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства.

Приложения

Приложение 1.

Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях

Текст документа по состоянию на июль 2011 года

Утверждаю

Начальник Главного управления
лечебно-профилактической помощи
детям и матерям

16 июня 1980 г. N 11-49/6-29

Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях составлены Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и матерям и Институтом гигиены детей и подростков Минздрава СССР - ст. н. с., канд. м. н. Юрко Г.П., мл. н. с. Ивановой О.Г.

"Программа воспитания в детском саду" предусматривает закаливание детского организма как необходимое условие их полноценного физического воспитания.

Основные задачи закаливания - укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.

Организация и методы использования факторов внешней среды (воздух, вода, солнце) с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей каждого коллектива, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке - систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет - при обязательном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур.
3. Постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора.
4. Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды.
5. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Закаливание в повседневной жизни детей

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего, обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание проводят кратковременно, 5 - 7 минут, в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4 - 5 град. С, т.е. опускаться до +14 - 16 град. С. Проводят его:

- 1) утром перед приходом детей,
- 2) перед занятиями,
- 3) перед возвращением детей с прогулки,
- 4) во время дневного сна,
- 5) после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20 - 30 минут.

Температура воздуха в групповых помещениях должна быть:

Возраст детей	Строительно – климатические зоны		
	I	II	IV
до 3 лет	+ 23 град. С	+ 22 град. С	+ 21 град. С
3 – 4 года	+ 22 град. С	+ 21 град. С	+ 20 град. С
5 – 7 лет	+ 21 град. С	+ 20 град. С	+ 19 град. С

При таких температурах дети должны находиться в двухслойной одежде и в гольфах.

Для поддержания температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми 1 - 2 фрамуги (с одной стороны). В туалетной и умывальной комнатах одностороннее проветривание проводят только в отсутствие детей. Важно, чтобы эти помещения чрезмерно не охлаждались. Для контроля температурного режима термометр помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.

При отклонении температуры воздуха помещений от указанной тепловой комфорт ребенка достигается изменением в слойности его одежды:

Температура помещения	Одежда
+ 23 град. С и выше	1-2-слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное бельё, легкое хлопчатобумажное платье, с короткими рукавами, носки, босоножки
+ 21 – 22 град. С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное бельё, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным

	рукавом, колготы, туфли для детей 3-4 лет, для детей 5-7 лет - гольфы
+ 18 – 20 град. С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготы для детей 3-4 лет, для детей 5-7 лет – гольфы, туфли
+ 16 – 17 град. С	3-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, трикотажная кофта, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли (теплые тапочки)

При температурах выше и ниже указанных, даже при обеспечении правильной одежды детей, наступает перегревание или охлаждение, что может явиться причиной заболевания.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна.

Во время сна ребенку обеспечивается состояние теплового комфорта путем соответствующего подбора одежды и температуры воздуха помещений.

В холодное время года:

	Групповое помещение или спальня	Отапливаемая веранда	Не отапливаемая веранда
Температура воздуха	+ 15 – 16 град. С	+ 5 – 6 град. С	-10 – 15 град. С
Одежда	Байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, теплое одеяло	Спальный мешок, пижама байковая, косынка, носки	Спальный мешок, пижама, носки, косынка, поверх мешка теплое одеяло (матрацы и спальные мешки хранить в теплом

В теплое время для сна надевают легкое белье с короткими рукавами, а летом в жаркие дни дети могут спать в одних трусиках. После укладывания детей открывают фрамуги, окна, создавая сквозное проветривание на 5 - 7 минут. В течение всего времени сна, для поддержания нужной температуры, оставляют открытыми с одной стороны фрамуги, окна. Закрывают их за 20 - 30 минут до подъема детей. Дети при укладывании и подъеме переодеваются в групповых помещениях или спальнях. Дети здоровые, ранее закаливаемые, могут одеваться после сна в помещении при температуре воздуха +16 - 18 град. С, получая при этом воздушные ванны.

Прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания детей.

В зимний сезон дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4 - 5 часов ежедневно. При этом важно правильно одеть и обуть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движения и необходимый тепловой комфорт.

Рекомендуемая одежда при температуре воздуха:

от +6 до -2 град. С	-3 - 8 град. С	-9 - 14 град. С
4-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, куртка или дем. пальто (зимнее пальто без трикотажной кофты (когда температура ниже 0 град. С)); сапожки	4-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги	5-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта (свитер), колготы, рейтузы - две пары, зимнее пальто, утепленные сапоги с носками

Дети до 3-х лет выходят на прогулку зимой в безветренную погоду при температуре наружного воздуха -15 град. С, а 4 - 7-летние при температуре до -18 - 22 град. С. При низких температурах время прогулки сокращается. Летом вся жизнь детей должна быть перенесена на открытый воздух. Одежда постепенно облегчается (в жаркое время дети остаются только в трусах).

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 - 3 минут до 10 - 12 минут и при более низких температурах воздуха до +22 - 20 град. С. Затем приучают детей ходить босиком в помещении. Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Для детей 5 - 7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром).

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе, особенно в течение круглого года. Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

В холодное время года при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики на открытом воздухе важно обеспечить четкую правильную их организацию и методику. Организационно, как показал опыт работы дошкольных учреждений, физкультурные занятия лучше проводить перед или в конце прогулки, увеличивая время пребывания детей на свежем воздухе. В ненастные, дождливые дни занятия проводятся в

физкультурном зале при открытых окнах. В зимнее время занятия проводятся на воздухе при температуре не ниже -12 - 15 град. С.

Одежда детей при проведении физкультурных занятий:

Летом	Холодный период +6 - -6 град. С	Зимой -7 - 15 град. С
Трусы и майки, на ногах тапочки или полукеды	Спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготы, шерстяная шапочка на матерчатой подкладке, простые носки, шерстяные носки, кеды	Спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготы, шерстяная шапка на матерчатой подкладке, шерстяные носки, кеды, варежки; при ветре надевается куртка из непродуваемой ткани и рейтузы

После физкультурных занятий дети в раздевалках или групповых помещениях растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье.

Важно, чтобы спортивная одежда детей хорошо просушивалась в сушильных шкафах, потом складывалась в специальные мешки, где и хранилась до следующего занятия.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе для детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется. Но дети, имеющие хронические заболевания, должны приступать к ним в летнее время, при обеспечении индивидуального подхода в дозировании им мышечной нагрузки по назначению врача. Врач также решает вопрос о возможности занятий на воздухе для ряда детей в холодное время года.

После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1 - 2 занятия, дети, ранее не закаленные и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 2 - 3 занятия, дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или других заболеваний, допускаются к занятиям только после разрешения врача.

Использование воды в целях закаливания детей в повседневной жизни сочетается с формированием у них навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды (которая рекомендована для местного воздействия) при умывании и для завершающего споласкивания при мытье ног.

Дети до 3-х лет при умывании моют кисти рук, лицо, шею. Если дети, умываясь, забрызгали чулки, белье или намочили рукава, надо без промедления сменить мокрую одежду, т.к. высыхая на ребенке, она оказывает сильное охлаждающее действие. С возрастом и по мере привыкания при умывании увеличивается зона воздействия: моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди и спины.

Специальные меры закаливания.

При организации специальных закаливающих мероприятий весь контингент детей целесообразно разбить на группы:

I группа. Дети здоровые, ранее закаливаемые.

II группа. Дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

III группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.

По мере закаливания, но не менее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критерием для этого должно быть: отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру, отсутствие отрицательных внешних признаков на холодовой раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, появление "гусиной кожи").

Представленные в данных Методических рекомендациях указания соответствуют (отвечают) функциональным возможностям детей II группы.

Для детей I группы целесообразно конечную температуру воздуха и воды при закаливании рекомендовать на 2 - 4 град. С ниже.

Для детей III группы конечная температура воздуха и воды (на основании рекомендаций врача дошкольного учреждения) может быть на 2 град. С выше. Температуру действующего фактора следует снижать более медленно - через 3 - 4 дня при местном воздействии и через 5 - 6 дней при общем или же уменьшить время воздействия закаливающего фактора.

Все специальные меры закаливания различаются:

по силе воздействия - местные (обтирание, обливание, ванна), общие (обтирания, обливания, ванна, купание в открытом водоеме);

по продолжительности;

по действующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с более мягких воздействий, т.е. с местных закаливающих воздействий.

Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем.

Наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде (оставляющей обнаженными руки и ноги), во время физкультурных и музыкальных занятий, ежедневной утренней гимнастики, общую воздушную ванну - при смене белья после ночного и дневного сна.

Дети 1 года жизни получают воздушную ванну при каждой смене белья (3 - 4 раза в день) и при проведении массажа и гимнастики.

Продолжительность воздушной ванны увеличивается с 2 - 3 минут до 5 - 8 минут.

При проведении местных и общих воздушных ванн рекомендуется следующая температура воздуха в помещении:

Воздействующий фактор	Возраст	Местные воздействия	Общие воздействия
------------------------------	----------------	----------------------------	--------------------------

		Начальная температура	Конечная температура	Начальная температура	Конечная температура
Воздух	до 2 лет	+ 23 град. С	+20-18 град. С	+ 23 град. С	+21-20 град. С
	2-3 года	+ 22 град. С	+18-16 град. С	+ 22 град. С	+ 20 град. С
	4-7 лет	+ 22 град. С	+16-14 град. С	+ 22 град. С	+19-18 град. С
		Продолжительность ограничена режимными моментами (утренняя гимнастика, физкультура, музыкальные занятия)		Продолжительность ванн с 3-5 минут до 10-15 минут	

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий (местных и непродолжительных по времени), а затем переходят к общим мероприятиям.

Местные водные процедуры (подмывание, обтирание, обливание).

Подмывание - в раннем возрасте подмывание ребенка следует использовать для закаливания. Температура воды постепенно снижается с 29 - 30 град. С до +22 - 20 град. С (на 2 град. С через каждые 5 - 6 дней).

Местное влажное обтирание - наиболее мягкая процедура из водных закаливающих мероприятий. Ее назначают ослабленным детям с отклонениями в состоянии здоровья и после перенесенных заболеваний. После влажного обтирания кожу растирают сухим мягким полотенцем с применением мягкого массажа до появления умеренного покраснения. Начинают с обтирания рук, ног, а затем туловища и постепенно переходят к общему обтиранию.

Обливание оказывает большой раздражающий эффект, т.е. действие оказывает не только температура воды, но и давление ее массы.

Местное обливание ног проводится из ковша на 0,5 литра воды при температуре воздуха в помещении не ниже +20 град. С. При обливании ног смачивают нижнюю половину голени и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4 - 5 см). На каждое обливание расходуется 1/2 - 1/3 литра воды соответствующей температуры. Собственно обливание продолжается 15 - 20 сек., после обливания следует растирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обычно обливание ног рекомендуется проводить после дневного сна. Летом целесообразней обливание ног с целью закаливания сочетать с мытьем их после прогулки - ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры.

Обливание ног с постепенным снижением температуры воды:

	Начальная температура	Конечная температура
2-3 года	+ 30 град. С	+18 – 16 град. С
4-7 лет	+ 30 град. С	+16 – 14 град. С

Температура воды снижается через 1 - 2 дня на 2 град. С.

Обливание ног с использованием контрастных температур воды можно рекомендовать для детей раннего возраста, когда начало закаливания приходится на холодный период года, на контрастное обливание можно перейти в период эпидемической обстановки (наличие респираторных и инфекционных заболеваний в дошкольных учреждениях) и при снижении температуры воздуха в групповых помещениях ниже +20 град. С, в основном в холодное время года.

Контрастное обливание может быть щадящим, когда вначале ноги обливают теплой водой (+36 - 35 град.), а затем сразу же прохладной (+24 - 25 град.), после чего вновь следует теплое обливание (+36 - 35 град.). Постепенно температура теплой воды увеличивается до +40 град. С, а холодной снижается до +18 град. С. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Такой метод обливания рекомендуется детям ослабленным или после болезни. Детям же закаленным и редко болеющим лучше проводить контрастное обливание, начиная с холодной воды (+24 - 25 град.), потом теплой водой (+35 - 36 град.) и затем вновь холодной водой с таким же постепенным изменением температур. После обливания сухое растирание.

Общие водные процедуры (обливание, купание) проводятся не раньше чем через 30 - 40 минут после приема пищи.

Общие обтирания производят варежкой из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (это способствует устранению застоя крови в венах и капиллярах). Обтирания проводятся в такой последовательности: сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину.

Обливание всего тела должно проводиться при температуре воздуха не ниже +23 град. С. Воду льют из лейки на плечи, грудь и спину (расход воды 1,5 - 2 литра). Сосуд поднимают всего на 6 - 8 см выше ребенка. Длительность процедуры начинается с 15 секунд и может быть увеличена до 35 сек. Затем сразу следует сухое растирание.

	Начальная температура	Конечная температура
до 3-х лет	+ 35 град. С	+ 26 – 28 град. С
3 - 4 года	+ 34- 35 град. С	+ 24 град. С
5 – 7 лет	+ 34 – 35 град. С	+ 22 град. С

Температура воды снижается через 3 - 4 дня на 2 град. С.

При закаливании, достигнув конечных температур воды, воздуха, останавливаются на них в течение 2-х месяцев для обеспечения эффекта тренировки, далее можно усилить действующий фактор или увеличить время его действия (перейти от местных к общим закаливающим процедурам, от слабых к более сильным).

Душевые установки (смесители) используют при закаливании водой только в том случае, если можно обеспечить постоянную температуру.

Обычно надо пользоваться баками для разведения воды нужной температуры.

Купание в открытых водоемах является наиболее сильно действующей процедурой, так как здесь имеет место одновременное влияние трех факторов: воздуха, большой массы воды и солнечной радиации на всю поверхность кожных покровов.

Купание в открытом водоеме разрешается детям старше 3-х лет (не более одного раза в день) при температуре воздуха не менее +25 град. С и воды не менее +23 град. С. Хорошо закаленным детям можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания. Продолжительность купания от 3 до 5 - 8 минут.

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки, особенно в весенне-летнее время при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со свето-воздушных ванн в тени деревьев, потом переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка. Для проведения солнечных ванн игру детей перемещают под прямые лучи солнца на 5 - 6 минут и вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого детей раздевают до трусов и маек, а затем до одних трусов. Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут одномоментного пребывания детей на солнце, а в течение дня это может составить суммарно 40 - 50 минут.

Кроме перечисленных закаливающих процедур хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки является систематическое простое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры. Приучать детей полоскать рот можно с 2 - 3 лет. С 4 - 5 лет можно приучать полоскать горло. На полоскание используют 1/3 - 1/2 стакана воды. Бульканье воды в горле нужно проводить как можно дольше. Полоскание горла утром после сна и вечером перед сном является эффективным средством предупреждения ангины и разрастания аденоидов и миндалин.

Для достижения оптимального эффекта закаливания целесообразно применение комбинированных воздействий воды и воздуха с различной силой действующего фактора и его экспозиции.

Для поддержания закаливающего эффекта следует широко использовать в летнее время игры с водой, игры в плескательных бассейнах, ручейках. Вода при этом должна быть не ниже +20 град. С. Постепенно увеличивается время экспозиции с 30 секунд до 5 - 10 минут.

Закаливающие мероприятия особенно важны в период повышенной заболеваемости, карантинных и после перенесенных заболеваний. При этом система закаливания должна сохраняться, но сила действующего фактора снижается. Должен быть усилен контроль врача в этот период и строгий индивидуальный подход к каждому ребенку.

Медицинских отводов от закаливания не должно быть. Исключение должны составлять лишь острые заболевания. Нужно помнить, что методы

и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.

Закаливание свежим воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребенка нужно проводить или общие, или частичные воздушные ванны. То же относится к водным мероприятиям - используют местные или общие процедуры и температура воды подбирается индивидуально.

Имеется ряд противопоказаний к использованию солнца в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста, страдающим резким отставанием физического развития, малокровием, повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях используется облучение рассеянными и отраженными солнечными лучами.

Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детского организма несет заведующий и врач, обслуживающий дошкольное учреждение.

Заведующий:

1. Осуществляет контроль за работой медицинского, педагогического и обслуживающего персонала по закаливанию детей всех возрастных групп детского коллектива и отдельных детей.

2. Организовывает обучение воспитателей и обслуживающего персонала методике проведения всех мероприятий по закаливанию, регулярно проверяет, как выполняются указания врача.

3. Устанавливает контакт с родителями, добиваясь согласованной единой системы закаливания детей в дошкольном учреждении и в семье.

4. Обеспечивает оборудование и все необходимые условия для осуществления всего комплекса мероприятий по закаливанию детского организма.

Врач:

1. Разрабатывает план мероприятий по закаливанию детей в разные сезоны года на основе данных тщательного изучения здоровья каждого ребенка, его физического воспитания в семье и в детском саду.

2. Дает конкретные указания для медицинского и педагогического персонала по организации и методике проведения всех мероприятий по закаливанию детей в каждой возрастной группе данного дошкольного учреждения.

3. Обучает медицинский, педагогический и обслуживающий персонал методике проведения закаливающих процедур.

4. Проводит беседы с родителями о значении закаливания для укрепления здоровья детей, обучает их методике проведения разных мероприятий по закаливанию ребенка в семье.

5. Осуществляет систематический контроль за работой персонала по закаливанию детей в каждой возрастной группе, за соблюдением врачебно-медицинских указаний по отношению к детскому коллективу и каждому ребенку в отдельности.

6.Посещает, в соответствии с планом работы, все возрастные группы дошкольного учреждения (каждую группу не реже 1 раза в месяц), регулярно наблюдает за влиянием системы закаливания на состояние здоровья каждого ребенка.

7.Знакомит воспитателей с результатами влияния закаливающих мероприятий на состояние здоровья детей и, при необходимости, вносит соответствующую коррекцию (в зависимости от степени закаленности детей, эпидемической обстановки, заболевания ребенка, изменения погодных условий, сезона года и т.д.).

Медицинская сестра:

1.Участвует в организации всей работы по закаливанию детей в соответствии с разработанным врачом планом.

2.Составляет и контролирует режим проветривания, график проведения специальных процедур.

3.Помогает воспитателю и няне овладеть методикой намеченных в плане мероприятий.

4.Ежедневно проверяет четкость и тщательность их проведения, следит за самочувствием и реакцией детей.

5.Регулярно информирует врача о ходе и результатах закаливания, о своих наблюдениях за детьми.

Воспитатели:

1.При помощи няни-уборщицы, руководствуясь назначениями врача, осуществляют весь комплекс мероприятий по закаливанию детского организма в своей группе.

2.Продумывают организацию детского коллектива и взрослых при проведении закаливающих процедур.

3.Следят за самочувствием детей, воспитывая у них положительное отношение к закаливанию.

4.Следят, чтобы одежда детей соответствовала температуре воздуха помещения и улицы.

5.Ведут учет проведения специальных закаливающих процедур, отмечая в таблице, кто из детей их получил и в какой дозировке.

Приложение 2.

Примерный набор физкультурного оборудования для второй младшей группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега и равновесия	Валик мягкий	Длина 150 см Диаметр 20 см	1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1
	Модуль "Змейка"	Длина 100 см Высота 15 см	2
	Коврики, разнообразные		4

	дорожки массажные		
	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см	1
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	2
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	5
	Шар цветной (фибропластиковые)	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазания	Лабиринт игровой		1
	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Флажок		10

Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	Длина 75 см, Ширина 70 см	10
	Шнур длинный	Длина 150-см, Диаметр 2 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	3
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	3

Для катания, бросания, ловли	Кегли		5
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 см	4
Для ползания и лазанья	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см, Высота 30 см, Диаметр 5-6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	10
	Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10-12 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10

Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной групп

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир-волчок		1
	Коврик массажный со селечками		10
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	5
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	2
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1

	Мяч-массажер		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10

Примерный набор оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		3
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	2
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Диск плоский	Диаметр 23 см Высота 3 см	10

	Дорожка-мат	Длина 180 см	1
	Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
	Мат с разметками	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	2
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 10
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	5
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 5
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		1
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	5
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	5
	Канат с узлами	Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расст. между узлами 38 см	1
	Канат гладкий	270-300 см	2
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см, Диаметр перекладин 3 см, Расст. между перекл. 22-25 см	1
	Лабиринт игровой (6 секций)		1
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	1
Для общеразвивающих	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры,		По 10

упражнений	диск "Здоровье", гантели, гири		
	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	10
	Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	20
	Массажеры разные: "Колибри", Мяч-массажер, "Кольцо"		По 5
	Мяч малый	6-8 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг,	10
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Ролик гимнастический		10

Приложение 3.

Примерный план тематического контроля «Эффективность воспитательно – образовательной работы по сохранению физического и психического здоровья детей в МБДОУ»

Раздел	Содержание	Формы контроля
Диагностика сформированности физических качеств детей	Анализ развития физических качеств детей	Диагностика развития физических качеств
Уровень профессионального мастерства воспитателя	Содержание работы по укреплению здоровья детей, организации прогулок. Посещение утренней гимнастики, ООД с целью изучения используемых форм и методов по сохранению физического и психологического здоровья детей. Определение уровня сформированности профессиональных умений воспитателя в области здоровьесбережения.	Наблюдение педагогического процесса, открытые просмотры ООД, самооценка, взаимопроверка.
Система планирования работы с детьми по данной теме	Наличие системы в работе. Взаимосвязь с другими видами деятельности. Использование разных форм работы с детьми.	Анализ плана воспитательно – образовательной работы с детьми
Создание условий для воспитания и образования детей (предметно – развивающая среда, методическое обеспечение)	Оснащение спортивным оборудованием. Наличие необходимого оборудования и пособий, целесообразности их размещения, эстетика оформления, соответствие возрасту воспитанников. Наличие методического обеспечения.	Взаимопроверка.
Взаимодействие с родителями (законными представителями): ведение документации, наглядная пропаганда и пр.	Анкетирование родителей. Взаимодействие детского сада и семьи. Актуальность содержания наглядного материала для родителей по данной теме.	Изучение и анализ наглядного материала.

Список литературы:

1. «Педагогический анализ в ДОУ» [Бережная Людмила Дмитриевна](#), заместитель заведующего по НМР
<http://festival.1september.ru/articles/101013/>
2. <http://pedsovet.su/index/8-219922>
3. Л.М. Денякина "Технологии управления образовательным учреждением" <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/innovacionnye-tehnologii-v-upravlenii-obrazovatelnyim-uchrezhdeniem.html>
4. О.А. Скоролупова «Контроль как один из этапов методической работы в дошкольном учреждении»
<https://sites.google.com/site/kniznaapolkavmk/skorolupova-o-a-kontrol-kak-odin-iz-etapov-metod-raboty>
5. Н.С. Голицына «Система методической работы с кадрами в дошкольном образовательном учреждении» <https://www.livelib.ru/book/1000225433>
6. <http://nsportal.ru/drushlyakova-elena-pavlovna>

