



# АВТОРСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗА ЗДОРОВЬЕМ В ДЕТСКИЙ САД»

КОВРОВ 2020

## **Авторы:**

Мацола Алла  
Вячеславовна, заведующий

Карпова Светлана  
Владимировна, старший  
воспитатель

Гришечкина Ольга  
Васильевна, инструктор по  
физической культуре

Потейчук Жанна  
Михайловна, ведущий  
специалист по охране  
здоровья

Предлагаемая авторская образовательная программа представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы с воспитанниками. Программа предлагает пути решения задач здоровьесбережения и здоровьесформирования, выбор оптимальных форм, методов и содержания работы по здоровьесбережению, рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий в учреждении.

---

## Пояснительная записка

---

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: «Конвенцией о правах ребенка», «Конституцией РФ», «Семейным кодексом», Федеральным Законом «Об образовании в РФ», «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», «Приоритетным национальным проектом «Здоровье», Государственной программой «Здоровая Россия» и другими.

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью теоретического осмысления многообразия и сложности социально-экономических и социокультурных процессов в российском обществе, от которых во многом зависит такой важный показатель качества жизни, как здоровье детей. Социологическое исследование уровня детской заболеваемости приобретает особое значение в связи с обострением ряда социальных проблем, вызвавших тенденции роста нарушений физического, психического и социального здоровья детей дошкольного возраста.

В последние два десятилетия наблюдается негативная тенденция, связанная с ухудшением состояния здоровья детей дошкольного возраста. За этот период заболеваемость на каждую 1000 человек населения увеличилась в Российской Федерации с 615,6 до 725,6. При этом наибольший рост заболеваемости регистрируется у детей дошкольного возраста: за последние 10 лет число заболеваний у дошкольников увеличилось в 2,5 раза. Известно, что до 20% детей рождаются уже больными. Но большинство родившихся детей в процессе формирования организма начинают терять здоровье.

Крайнюю обеспокоенность вызывает тот факт, что каждый третий ребенок уже с периода новорожденности имеет различные болезни и отклонения в состоянии здоровья (Баранов А.А., Щеплягин Л.А., НЦЗД РАМН г. Москва).

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОО можно лишь через создание условий для сохранения и укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение МАДОУ;
- организация деятельности МАДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников.

---

## Актуальность проблемы оздоровления дошкольников

---

Вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к оздоровлению дошкольников в условиях МАДОУ.

Так же следует отметить увеличение количества поступающих в наше дошкольное учреждение детей, имеющих в анамнезе:

- одно или несколько хронических заболеваний (к моменту поступления в МАДОУ уже находящихся на «Д» - учете);
- перенесшие инфекционные заболевания (при поступлении ставим на «Д» - учет);
- переболевшие большим количеством ОРЗ, ОРВИ (в ДОУ попадают в группу часто болеющих (ЧБ));
- отклонения в физическом развитии.

Ещё одной проблемой, с которой столкнулись педагоги нашего МАДОУ - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Часть детей имеет излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, голова опущена, нет гордости в осанке, чувствуется скованность, неуверенность.

Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

- общественной потребностью в сохранении и укреплении здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией;
- между стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллектива по оздоровлению воспитанников МАДОУ.

Разрешение данных противоречий позволяет обосновать проблему: полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы здоровьесбережения.

---

## Концепция программы

---

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательной организации. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система образования, включающая физическое развитие, охрану психического здоровья и эмоционального благополучия, а также организацию профилактических мероприятий по оздоровлению детей.

Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, формируется двигательная активность и оптимизм.

Сохранение и укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом деятельности МАДОУ: не только в плане физического развития, но и образования в целом, организации режима, профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при организации образовательной деятельности с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, ихвалеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания образовательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

---

## Цель программы

---

Охрана и укрепление физического и психического здоровья, эмоционального благополучия дошкольников через использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

---

## Задачи

---

- Приобретение опыта в двигательной деятельности детей, направленного на развитие физических качеств, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Формирование у участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.
- Формирование мотивации на здоровый образ жизни, овладение элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и ответственности за собственное здоровье.
- Воспитание у детей, родителей, педагогов потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Повышение уровня компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения.
- Повышение компетентности педагогов по проблеме здоровьесбережения и здоровьесформирования.

---

## Принципы программы

---

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах:

- принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками;
- принцип целостности, комплексности педагогического процесса выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов, родителей и специалистов МАДОУ;
- принцип концентричного образования заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- принцип индивидуально – личностной ориентации предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, намечает пути совершенствования его развитие, построения двигательного режима;
- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;
- принцип активности предполагает использование активных форм и методов образования, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

---

## Законодательно-нормативное обеспечение программы

---

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»;
- Федеральный закон №124 от 24.07.1998г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон №46-ФЗ от 03.05.2012г. «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»;
- Федеральный закон №329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020г.
- Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
- Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012г. № 761 «Об утверждении положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации №1101-р от 07.08.2009г. «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»

- «Приоритетный национальный проект «Здоровье»,
- Государственная программа «Здоровая Россия»
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 1 города Коврова Владимирской области.

---

## Объекты программы

---

**Воспитанники**

**Родители**

**Педагоги**

---

## Прогнозируемый результат

---

- Укрепление здоровья воспитанников, снижение уровня заболеваемости.
- Осознание детьми понятия «здоровье» и позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.
- Понимание детьми возможности воздействовать на свое здоровье и менять его в сторону улучшения.
- Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.

---

## Аналитическое обоснование программы

---

### Анализ оздоровительного процесса в МАДОУ

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности дошкольного учреждения. Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного пространства, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились следующие особенности организации деятельности ДОУ:

- Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:
  - создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
  - мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
  - разработку индивидуальной программы образования, воспитания и оздоровления.
- Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальных занятий к образовательной деятельности небольшими подгруппами с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья ребенка), усиленный контроль за организацией физкультурно-оздоровительного процесса.

- Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие прогулки и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.
- Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах и в ДООУ в целом с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДООУ.
- Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.
- Единство воздействия со стороны всех сотрудников дошкольного учреждения для организации единого образовательного и оздоровительного процесса.

---

## Внешние условия

---

МАДОУ расположено в южной части города, в густонаселенном микрорайоне в окружении жилых домов. В ближайшем окружении МАДОУ расположен МАУ «Спортивный комплекс Молодежный», Первый клинический медицинский центр, МОУ СОШ № 21, супермаркет «Атак» и другие объекты социальной сферы.

---

## Внутренние условия

---

- Кадровый ресурс

В МАДОУ работают специалисты: педагог-психолог, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, учителя-логопеды, методист, заместитель заведующего по безопасности и охране здоровья.

- Материально-технические ресурсы:

- медицинский кабинет, изолятор, которые полностью оснащены медицинским оборудованием;
- физкультурный зал, который оснащён необходимым спортивным инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; мягкими модулями; ребристыми досками, мячами, обручами, канатами, фитболами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
- сенсорная комната, оснащенная оборудованием для снятия психоэмоционального напряжения, развития воображения, сенсорной чувствительности, внимания, памяти;
- музыкальный зал;

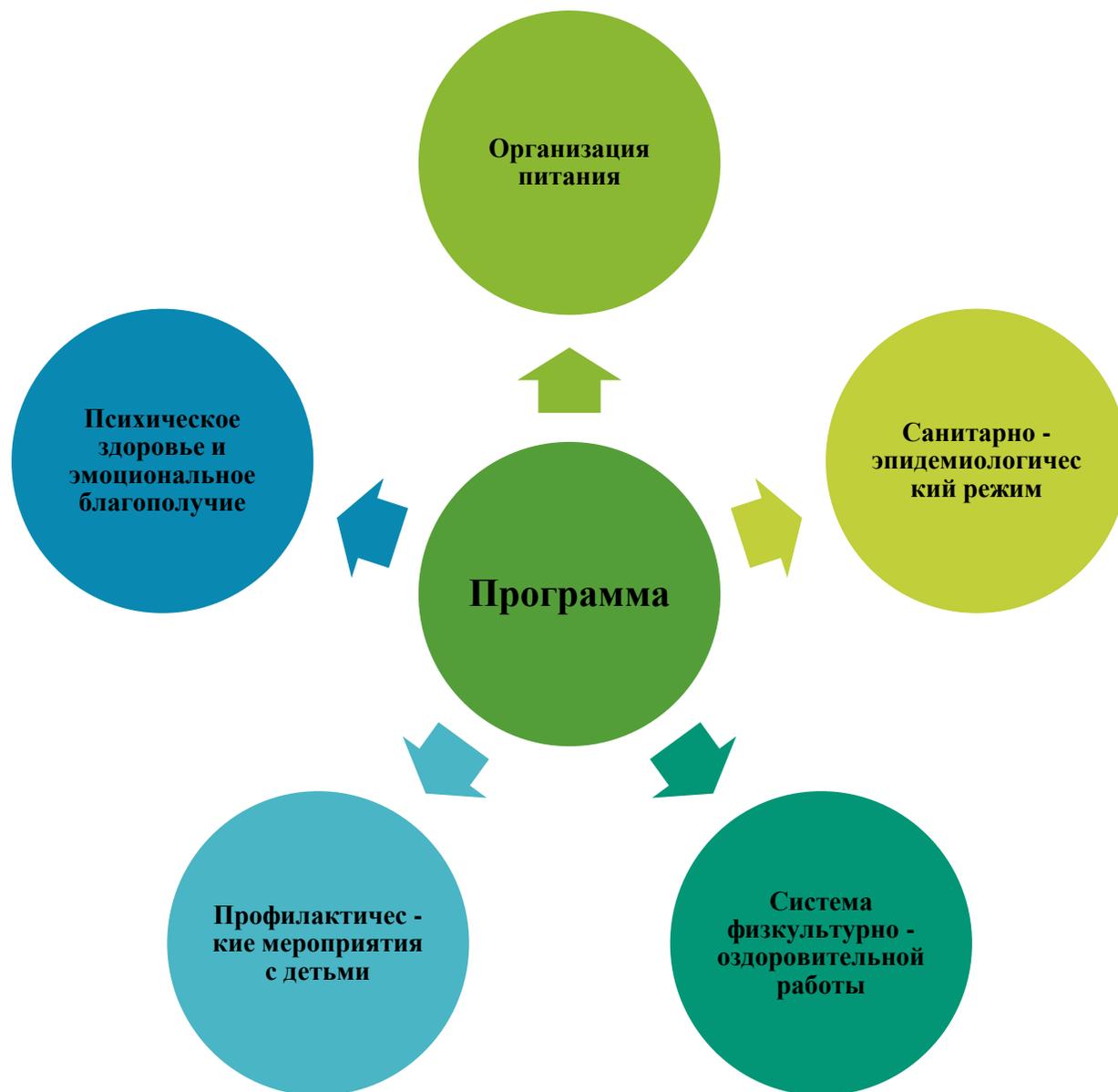
- бассейн;
- зал для разминок;
- комната для занятий в «Песочной арт студии», имеет необходимое оборудование и материалы: два вида песочных столов детей, проектор для проецирования рисунков, цветной и кинетический песок, игрушки для обыгрывания построек.
- физкультурные уголки в возрастных группах, имеющие как стандартное, так и нетрадиционное оборудование и инвентарь для двигательной активности детей, проведения корригирующей гимнастики.
  - организация развивающей предметно- пространственной среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей группы. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям реализовывать потребность в движении;
  - в групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни, созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, детской литературой, энциклопедическими изданиями, дидактическими играми, информационными материалами по основам безопасности.
- 2 спортивные площадки, беговая дорожка, футбольное поле.
- на прогулочных участках имеется стационарное физкультурное оборудование (спортивные комплексы, лестницы, горки), спортивный выносной инвентарь, атрибуты для подвижных игр.

- библиотека методической литературы по реализации направления «Физическое развитие» и сохранению и укреплению здоровья детей.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться в пределах группы и прогулочного участка.

Во всех группах имеется оборудование для осуществления закаливающих процедур.

## Основные направления программы «За здоровьем в детский сад» МАДОУ № 1



---

# РАБОТА С ДЕТЬМИ

---

---

## Санитарно – эпидемиологический режим в МАДОУ № 1

---

Санитарно – эпидемиологический режим направлен на охрану и укрепление здоровья детей при осуществлении деятельности по образованию, воспитанию и оздоровлению.

Санитарно – эпидемиологический режим включает в себя:

1. соблюдение светового и зрительного режимов;
2. соблюдение воздушного и температурного режимов (проветривание);
3. проведение противоэпидемиологических мероприятий;
4. контроль качества питания (санитарно – гигиеническое состояние пищеблока, выполнение натуральных норм питания);
5. соблюдение режима дня;
6. контроль за проведением образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие) (ООД по физической культуре и плаванию, соблюдение двигательной активности в режиме дня),
7. контроль за санитарным состоянием помещений МБДОУ;
8. контроль за прохождением профилактических осмотров и соблюдением личной гигиены;

Примерный режим дня в детском саду на холодный период года для детей группы раннего возраста на холодный период года  
(группа №2)

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 8:00	Утренний прием, осмотр, игры, общение со взрослыми и сверстниками
7:50 – 7:55	Утренняя гимнастика
7:55 – 8:00	Подготовка к завтраку
8:00 – 8:30	Завтрак
8:30 – 9:00	Игровая деятельность, общение
9:00 – 9:30	Образовательная деятельность. Развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе (ООД)
9:30 – 9:50	Игровая деятельность, общение со взрослыми и сверстниками
9:50 – 10:00	Второй завтрак
10:00 -11:10	Подготовка к прогулке, прогулка
11:10 – 11:30	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
11:30 – 12:10	Обед
12:10 -15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:20	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, совместная игровая деятельность с детьми,
15:20 -16:00	Подготовка к полднику, полдник
16:00 – 16:35	Развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе
16:35 – 17:30	Игры, досуги, общение, самостоятельная деятельность по интересам Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
17:30 – 18:00	Игры. Уход домой

Примерный режим дня в детском саду на холодный период года для детей первой младшей группы на холодный период года  
(группа № 4)

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 8:00	Утренний прием, осмотр, игры, общение со взрослыми и сверстниками
7:50 – 7:55	Утренняя гимнастика
7:55 – 8:00	Подготовка к завтраку
8:00 – 8:30	Завтрак
8:30 – 9:00	Игровая деятельность, общение
9:00 – 9:30	Образовательная деятельность. Развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе (ООД)
9:30 – 9:50	Игровая деятельность, общение со взрослыми и сверстниками
9:50 – 10:00	Второй завтрак
10:00 -11:10	Подготовка к прогулке, прогулка
11:10 – 11:30	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
11:30 – 12:10	Обед
12:10 -15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:20	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, совместная игровая деятельность с детьми,
15:20 – 16:00	Подготовка к полднику, полдник
16:00 – 16:35	Развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе
16:35 – 17:30	Игры, досуги, общение, самостоятельная деятельность по интересам Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
17:30 – 18:00	Игры. Уход домой

Примерный режим дня в детском саду на холодный период года для детей второй младшей группы на холодный период года  
(группа № 1)

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 8:00	Утренний прием, игры, общение со взрослыми и сверстниками
8:00 – 8:07	Утренняя гимнастика
8:07 – 8:15	Игры, общение, подготовка к завтраку
8:15 – 8:45	Завтрак
8:45 – 9:00	Самостоятельные игры, общение со сверстниками
9:00 – 9:45	Организованная образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
9:45 – 09:55	Самостоятельные игры, общение
09:55 – 10:05	Второй завтрак
10:05 – 11:40	Подготовка к прогулке, прогулка
11:40 – 12:00	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:00 -12:40	Обед
12:40 -15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:25	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры
15:25 – 15:55	Подготовка к полднику, полдник
15:55 – 16:35	Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам
16:35 – 17:30	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
17:30 – 18:00	Игры. Уход домой

Примерный режим дня в детском саду на холодный период года для детей второй младшей группы на холодный период года  
(группа № 5)

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 8:00	Утренний прием, игры, общение со взрослыми и сверстниками
8:10 – 8:17	Утренняя гимнастика
8:17 – 8:20	Подготовка к завтраку
8:20 – 8:50	Завтрак
8:45 – 9:00	Самостоятельные игры, общение со сверстниками
9:00 – 9:45	Организованная образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
9:45 – 10:00	Самостоятельные игры, общение
10:00 – 10:05	Второй завтрак
10:05 – 11:40	Подготовка к прогулке, прогулка
11:40 – 12:00	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:00 – 12:40	Подготовка к обеду, обед
12:40 – 15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:25	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры
15:25 – 15:55	Подготовка к полднику, полдник
15:55 – 16:35	Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам
16:35 – 17:30	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
17:30 – 18:00	Игры. Уход домой

Примерный режим дня в детском саду для детей средней группы на холодный период года  
(группа № 3)

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 7:50	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность
7:50 – 8:00	Утренняя гимнастика
8:00 – 8:20	Самостоятельные игры, общение воспитателя с детьми, дежурство
8:20 – 8:50	Подготовка к завтраку, завтрак
8:50 – 9:00	Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности
9:00 – 9:50	Организованная образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
9:50 – 10:00	Самостоятельные игры
10:00 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 11:50	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд, экспериментирование, общение по интересам)
12:00 – 12:10	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:10 – 12:45	Подготовка к обеду, обед
12:45 – 12:50	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
12:50 – 15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры, общение, спокойные игры
15:30 – 16:00	Подготовка к полднику, полдник
16:00 – 16:35	Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, общение по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности.
16:35 – 17:45	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
17:45 – 18:00	Игры. Уход домой

Примерный режим дня в детском саду для детей средней группы на холодный период года  
(группа № 6)

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 8:00	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность
8:10 – 8:08	Утренняя гимнастика
8:08 – 8:20	Самостоятельные игры, общение воспитателя с детьми, дежурство
8:20 – 8:50	Подготовка к завтраку, завтрак
8:50 – 9:00	Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности
9:00 – 9:50	Организованная образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
9:50 – 10:00	Самостоятельные игры
10:00 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 11:50	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд, экспериментирование, общение по интересам)
12:00 – 12:10	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:10 – 12:45	Подготовка к обеду, обед
12:45 – 12:50	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
12:50 – 15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры, общение, спокойные игры
15:30 – 16:00	Подготовка к полднику, полдник
16:00 – 16:35	Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, общение по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности.
16:35 – 17:45	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
17:45 – 18:00	Игры. Уход домой

Примерный режим дня в детском саду для детей средней группы на холодный период года  
(группа № 10)

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 8:00	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность
8:00 – 8:10	Утренняя гимнастика
8:10 – 8:20	Самостоятельные игры, общение воспитателя с детьми, дежурство
8:20 – 8:50	Подготовка к завтраку, завтрак
8:50 – 9:00	Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности
9:00 – 9:50	Организованная образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
9:50 – 10:00	Самостоятельные игры
10:00 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 11:50	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд, экспериментирование, общение по интересам)
12:00 – 12:10	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:10 – 12:45	Подготовка к обеду, обед
12:45 – 12:50	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
12:50 – 15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры, общение, спокойные игры
15:30 – 16:00	Подготовка к полднику, полдник
16:00 – 16:35	Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, общение по интересам, самостоятельная деятельность в центрах активности.
16:35 – 17:45	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
17:45 – 18:00	Игры. Уход домой

Примерный режим дня в детском саду для группы компенсирующей направленности для детей с нарушением речи  
на холодный период года (группа № 8)

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 8:20	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность
8:10 – 8:20	Утренняя гимнастика
8:20 – 8:30	Гигиенические процедуры, общение воспитателя с детьми, дежурство
8:30 – 8:55	Завтрак
8:55 – 9:00	Самостоятельные игры
9:00 – 10:05	Организованная образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
10:05 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 10:50	Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
10:50 – 12:20	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд, экспериментирование, общение по интересам)
12:20 – 12:30	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:30 – 12:55	Подготовка к обеду, обед
12:55 – 13:00	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
13:00 – 15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:15	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры
15:35 – 16:05	Подготовка к полднику, полдник
16:05 – 16:35	Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, общение по интересам, самостоятельная деятельность и общение. Кружки.
16:35 – 17:45	Подготовка к прогулке, прогулка
17:45 – 18:00	Игры. Уход домой

Примерный режим дня в детском саду для детей старшей группы на холодный период года  
(группа №11)

Время	Режимные моменты
6:00 – 8:00	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность
8:00 – 8:10	Утренняя гимнастика
8:10 – 8:30	Гигиенические процедуры, общение воспитателя с детьми, дежурство
8:30 – 8:55	Завтрак
8:55 – 9:00	Самостоятельные игры
9:00 – 10:05	Организованная образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
10:05 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 10:50	Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
10:50 – 12:20	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд, экспериментирование, общение по интересам)
12:20 – 12:30	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:30 – 12:55	Подготовка к обеду, обед
12:55 – 13:00	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
13:00 – 15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:15	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры
15:35 – 16:05	Подготовка к полднику, полдник
16:05 – 16:35	Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, общение по интересам, самостоятельная деятельность и общение. Кружки.
16:35 – 17:45	Подготовка к прогулке, прогулка
17:45 – 18:00	Игры. Уход домой

Примерный режим дня в детском саду для детей старшей группы на холодный период года  
(группа №12)

Время	Режимные моменты
6:00 – 8:20	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность
8:20 – 8:30	Утренняя гимнастика
8:30 – 8:35	Гигиенические процедуры, общение воспитателя с детьми, дежурство
8:35 – 9:00	Завтрак
8:55 – 9:00	Самостоятельные игры
9:00 – 10:05	Организованная образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
10:05 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 10:50	Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
10:50 – 12:20	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд, экспериментирование, общение по интересам)
12:20 – 12:30	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:30 – 12:55	Подготовка к обеду, обед
12:55 – 13:00	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
13:00 – 15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:15	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры
15:35 – 16:05	Подготовка к полднику, полдник
16:05 – 16:35	Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, общение по интересам, самостоятельная деятельность и общение. Кружки.
16:35 – 17:45	Подготовка к прогулке, прогулка
17:45 – 18:00	Игры. Уход домой

Примерный режим дня в детском саду для группы компенсирующей направленности для детей с нарушением речи  
(группа № 9)

Время	Режимные моменты
6:00 – 8:20	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность
8:20 – 8:28	Утренняя гимнастика
8:28 – 8:35	Гигиенические процедуры, общение воспитателя с детьми, дежурство
8:35 – 8:55	Завтрак
8:55 – 9:00	Самостоятельные игры
9:00 – 10:05	Организованная образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
10:05 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 10:50	Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
10:50 – 12:20	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд, экспериментирование, общение по интересам)
12:20 – 12:35	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:35 – 13:00	Подготовка к обеду, обед
13:00 – 13:05	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
13:05 – 15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:35	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры, игры, общение
15:35 – 16:05	Подготовка к полднику, полдник
16:05 – 16:35	Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, общение по интересам, самостоятельная деятельность и общение. Кружки.
16:35 – 17:45	Подготовка к прогулке, прогулка
17:45 – 18:00	Игры. Уход домой

Примерный режим дня в детском саду для детей подготовительной к школе группы на холодный период года  
(группа № 7)

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 8:20	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность
8:20 – 8:28	Утренняя гимнастика
8:28 – 8:35	Гигиенические процедуры, общение воспитателя с детьми, дежурство
8:35 – 8:55	Завтрак
8:55 – 9:00	Самостоятельные игры
9:00 – 10:05	Организованная образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
10:05 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 10:50	Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)
10:50 – 12:25	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд, экспериментирование, общение по интересам)
12:25 – 12:35	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:35 – 13:00	Подготовка к обеду, обед
13:00 – 13:05	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
13:05 – 15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:35	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры, игры, общение
15:35 – 16:05	Подготовка к полднику, полдник
16:05 – 16:35	Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, кукольный театр, инсценировки с игрушками, общение по интересам, самостоятельная деятельность и общение. Кружки.
16:35 – 17:45	Подготовка к прогулке, прогулка
17:45 – 18:00	Игры. Уход домой



## Примерный режим дня на летний период

Режимные моменты	Средняя группа (№11)	Средняя группа (№12)	Логопед. группа (№8)	Логопед. группа (№9)	Старшая группа (№7)	Подг. к школе гр. (№6)
Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми	6:00 – 8:00	6:00 – 8:02	6:00 – 8:00	6:00 – 8:00	6:00 – 8:10	6:00 – 8:20
Утренняя гимнастика (улица)	8:00 – 8:08	8:02 – 8:10	8:10 – 8:20	8:10 – 8:20	8:10 – 8:20	8:20 – 8:30
Возвращение в группу, игровая деятельность, общение воспитателя с детьми, дежурство (со средней группы)	8:10 – 8:40	8:10 – 8:40	8:20 – 8:50	8:20 – 8:50	8:20 – 8:45	8:30 – 8:50
Подготовка к завтраку, завтрак						
Самостоятельная и совместная игровая деятельность, общение	8:40 – 9:05	8:40 – 9:05	8:50 – 9:00	8:50 – 9:00	8:45 – 9:00	8:45 – 9:00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9:05 – 9:10	9:05 – 9:10	9:00 – 9:05	9:00 – 9:05	9:00 – 9:05	9:00 – 9:05
Игровая образовательная деятельность досуги, развлечения, праздники и другие мероприятия на прогулочном участке	9:10 – 9:55	9:10 – 9:55	9:05 – 10:00	9:05 – 10:00	9:05 – 10:00	9:00 – 10:05
Второй завтрак	9:55	9:55	10:00	10:00	10:00	10:05
Игры, наблюдения, труд, общение по интересам развлечения, воздушные и солнечные ванны	9:55 – 11:20	9:55 – 11:20	10:00 – 12:00	10:00 – 12:00	10:00 – 11:55	10:05 – 12:15
Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры	11:20 – 11:30	11:20 – 11:30	12:00 – 12:10	12:00 – 12:10	11:55 – 12:10	12:15 – 12:20
Подготовка к обеду, обед	11:30 – 12:10	11:30 – 12:10	12:10 – 12:30	12:10 – 12:30	12:10 – 12:45	12:20 – 12:45
Подготовка ко сну, сон	12:10 – 15:00	12:10 – 15:00	12:30 – 15:10	12:30 – 15:10	12:45 – 15:10	12:45 – 15:10
Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15:00 – 15:25	15:00 – 15:25	15:10 – 15:35	15:10 – 15:35	15:10 – 15:35	15:10 – 15:45
Подготовка к полднику, полдник	15:25 – 15:55	15:25 – 15:55	15:35 – 16:00	15:35 – 16:00	15:25 – 15:55	15:45 – 16:00
Игровая деятельность, подготовка к прогулке, наблюдения на участке, уход детей домой	15:55 – 18:00	15:55 – 18:00	16:00 – 18:00	16:00 – 18:00	15:55 – 18:00	16:00 – 18:00

**Примерный режим дня в детском саду на время каникул для группы раннего возраста и детей первой младшей группы  
(группы № № 2, 4)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 8:00	Утренний прием, игры, общение со взрослыми и сверстниками
7:45 – 7:50	Утренняя гимнастика (в группе)
7:50 – 8:30	Подготовка к завтраку, завтрак
8:30 – 9:00	Совместная деятельность. Самостоятельные игры детей
9:00 – 9:40	Досуги, развлечения, праздники и другие мероприятия в рамках каникул
9:40 – 9:50	Второй завтрак
9:50 – 11:10	Подготовка к прогулке, прогулка
11:10 – 11:35	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
11:35 – 12:10	Подготовка к обеду, Обед
12:10 - 15:10	Подготовка ко сну, сон
15:10 – 15:35	Постепенный подъем, закаливающие процедуры
15:35 – 16:05	Подготовка к полднику, полдник
16:05 – 16:35	Развивающие образовательные ситуации на игровой основе (по подгруппам) Игры, общение и деятельность по интересам
16:35 – 17:30	Игры. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
17:30 – 18:00	Игры. Уход домой

**Примерный режим дня в детском саду на время каникул для детей вторых младших групп  
(группы № № 1, 5)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 8:00	Утренний прием, игры, общение
8:00 – 8:07	Утренняя гимнастика
8:07 – 8:15	Игры, общение, подготовка к завтраку
8:15 – 8:45	Завтрак
8:45 – 9:00	Самостоятельные игры, общение
9:00 – 9:45	Досуги, развлечения, праздники и другие мероприятия в рамках каникул
9:45 – 10:00	Самостоятельная игровая деятельность, общение
10:00 – 10:05	Второй завтрак
10:05 – 11:35	Подготовка к прогулке, прогулка
11:35 – 12:00	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:00 – 12:40	Обед
12:40 – 15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:25	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры
15:25 – 15:55	Подготовка к полднику, полдник
15:55 – 16:35	Игровая деятельность, досуги, общение, мероприятия в рамках каникул
16:35 – 17:30	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
17:30 – 18:00	Игры. Уход домой

**Примерный режим дня в детском саду на время каникул для детей средних групп  
(группы № № 3, 6, 10)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 8:00	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми
8:00 – 8:10	Утренняя гимнастика
8:10 – 8:20	Игры, общение воспитателя с детьми, дежурство
8:20 – 8:50	Подготовка к завтраку, завтрак
8:50 – 9:00	Самостоятельная игровая деятельность
9:00 – 10:05	Досуги, развлечения, праздники и другие мероприятия в рамках каникул
10:05 – 10:10	Второй завтрак
10:10 – 11:50	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд, экспериментирование, общение по интересам)
11:50 – 12:15	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:15 – 12:45	Подготовка к обеду, обед
12:45 – 12:50	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
12:50 – 15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры
15:30 – 16:00	Подготовка к полднику, полдник
16:00 – 16:35	Самостоятельная игровая деятельность, игры, развлечения и другие мероприятия в рамках каникул
16:35 – 17:45	Подготовка к прогулке, прогулка
17:45 – 18:00	Игры. Уход домой

### Примерный режим дня в детском саду на время каникул

для детей старших групп (№ № 11, 12), логопедической группы (№ 8) на холодный период года

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 8:20	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми
8:20 – 8:28	Утренняя гимнастика
8:28 – 8.35	Игры, общение воспитателя с детьми, дежурство
8:35 – 8.55	Подготовка к завтраку, завтрак
8:55 – 9.10	Самостоятельная игровая деятельность
9:10 – 10.05	Досуги, развлечения, праздники и другие мероприятия в рамках каникул
10:05 – 10.10	Второй завтрак
10:10 – 10.50	Досуги, развлечения, праздники и другие мероприятия в рамках каникул
10:50 – 12.20	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд, экспериментирование, общение по интересам)
12:20 – 12.30	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:30 – 12.55	Подготовка к обеду, обед
12:55 – 13.00	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
13:00 – 15.00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15.35	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры
15:35 – 16.05	Подготовка к полднику, полдник
16:05 – 16.35	Досуги, развлечения, праздники и другие мероприятия в рамках каникул Кружковая работа
16:35 – 17.45	Подготовка к прогулке, прогулка
17:45 – 18.00	Игры. Уход домой

**Примерный режим дня в детском саду на время каникул для детей подготовительной к школе группы (№ 7) и логопедической группы (№9) на холодный период года**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>
6:00 – 8:25	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми
8:30 – 8:40	Утренняя гимнастика
8:40 – 9:05	Подготовка к завтраку, завтрак
9:05 – 10:10	Самостоятельная игровая деятельность Досуги, развлечения, праздники и другие мероприятия в рамках каникул
10:10 – 10:15	Второй завтрак
10:15 – 10:50	Досуги, развлечения, праздники и другие мероприятия в рамках каникул
10:50 – 12:35	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, труд, экспериментирование, общение по интересам)
12:35 – 12:45	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12:45 – 13:05	Подготовка к обеду, обед
13:05 – 13:10	Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном
13:10 – 15:00	Подготовка ко сну, сон
15:00 – 15:35	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры
15:35 – 16:05	Подготовка к полднику, полдник
16:05 – 16:35	Самостоятельная игровая деятельность, игры, развлечения и другие мероприятия в рамках каникул
16:35 – 17:45	Подготовка к прогулке, прогулка
17:45 – 18:00	Игры. Уход домой

---

## Примерный режим дня на время карантина

---

- Во время карантина увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе.
- В режиме дня выделяется время для осмотра детей, проведения практических мероприятий, в зависимости от вида заболеваний.
- На время карантина снижается физическая и интеллектуальная нагрузка (степень нагрузки согласовывается с заведующим МАДОУ, старшим воспитателям, ведущим специалистом по ОЗ).

---

## Примерный режим дня на время неблагоприятных погодных условий

---

- Во время карантина прогулка может быть организована в помещении музыкального или спортивного залов, группах. Открываются фрамуги, окна. Помещения хорошо проветриваются.
- Согласно режиму дня и составленному расписанию работы музыкального и спортивного залов, с детьми, одетыми соответствующим образом, организуются игры. В это время в групповом помещении проводится сквозное проветривание.

---

## Организация питания

---

Организация питания направлена на восполнение запасов энергии и пищевых веществ, необходимых для роста и интенсивного развития детей.

**Цель:** обеспечение детей полноценным рациональным питанием, с высоким содержанием белков, жиров, углеводов, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

Ведущим специалистом по ОЗ Потейчук Ж. М. разработано 10 дневное меню, построенное с учетом основных требований питания дошкольников:

- разнообразие меню;
- безопасность пищи – соблюдение правил хранения и приготовления блюд;
- обеспечение высоких вкусовых качеств приготовленных блюд;
- термически «щадящая» пища (исключение жареных блюд);
- ежедневное включение в рацион молочных продуктов, овощей и фруктов;
- соблюдение режима питания (4кратный прием пищи);
- соблюдение норм выдачи пищи;
- учет суточной потребности организма в белках, жирах и углеводах, подсчет калорийности.
- контроль за качеством поставляемых продуктов.

---

## Профилактические мероприятия с детьми

---

### Специфическая профилактика

- Вакцинация:
- плановая;
- по эпидемиологическим показаниям.

### Неспецифическая профилактика

- естественные фитонциды (лук, чеснок);
- дыхательная гимнастика;
- закаливание;
- гимнастика для глаз;
- корригирующие упражнения;
- ходьба по «дорожке здоровья»;
- организация проветривания.

**Специфическая профилактика.** Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Активная профилактическая вакцинация детей проводится в определенные периоды жизни и направлена на выработку общего специфического иммунитета.

**Неспецифическая иммунопрофилактика.** Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

**Дыхательная гимнастика** – повышает общую сопротивляемость организма, его работоспособность, повышает жизненную ёмкость лёгких (Приложение).

Дыхательная гимнастика в МАДОУ организуется ежедневно в организованной образовательной деятельности и в ходе режимных моментов. С детьми, имеющими диагноз «бронхиальная астма», «пневмония» и стоящими на «Д» учете, старшей медицинской сестрой проводятся коррекционно-оздоровительные упражнения.

**Гимнастика для глаз** – рекомендуется для снятия напряжения зрения, улучшения и развития зрительных функций. (Приложение). Гимнастика для глаз проводится воспитателями и инструктором по физкультуре ежедневно в организованной образовательной деятельности и в ходе режимных моментов.

## Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий. В целях достижения эффективных результатов от закаливающих мероприятий в МАДОУ № 1 осуществляется единый подход со стороны всего персонала и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем МАДОУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни;
- босохождение по «дорожке здоровья», которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, в образовательной деятельности и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом.

<b>Система закаливания</b>	
<b>В повседневной жизни</b>	<b>Специально организованные</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>✓ утренняя гимнастика в разнообразных формах;</li> <li>✓ облегченная форма одежды;</li> <li>✓ сон с доступом воздуха.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба босиком до и после сна;</li> <li>✓ босохождение по «дорожкам здоровья»;</li> <li>✓ солнечные ванны (в летнее время);</li> <li>✓ умывание прохладной водой.</li> </ul>

## Физкультурно – оздоровительные мероприятия, направленные на здоровьесбережение детей МАДОУ № 1

	Зима	Весна	Лето	Осень
I и II младшая группы				
Средняя группа				
Старшая группа				
Подготовительная к школе группа				

### Условные обозначения

	Утренняя гимнастика		Сон с доступом воздуха		Ходьба босиком
	Утренний приём и гимнастика на свежем воздухе		Физкультурное занятие на свежем воздухе		Обливание ног
	Физкультурное занятие		Умывание прохладной водой		Полоскание рта
	Солнечные ванны		Гимнастика после дневного сна		Прогулка за пределы детского сада
	Поход		Прогулка		Развлечения на свежем воздухе

## Система физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ № 1

### Задачи:

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности в повседневной жизни.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, осознанного отношения к собственному здоровью, используя доступные способы его укрепления.
- Удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма.
- Целенаправленное развитие основных физических (скоростных, скоростно-силовых, гибкости) и нравственно-волевых качеств.
- Развитие интереса к занятиям физической культурой, приобщение к традициям большого спорта.

**Организация условий для  
двигательной активности**

**Диагностика уровня  
физического развития,  
состояния здоровья, физической  
подготовленности,  
психоэмоционального состояния**

**Организация рационального  
питания**

**Организация закаливающих  
мероприятий: в повседневной  
жизни специально -  
организованные**

**Оптимизация режима**

**Взаимодействие МАДОУ и  
семьи по оптимизации физ-  
культурно-оздоровительной  
работы**

Блоки	Содержание
<b>Создание условий для двигательной активности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортивного зала, спортивных уголков в группах).</li> <li>• гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов: утренняя гимнастика;</li> <li>• прием детей на улице в теплое время года; двигательная активность на прогулке;</li> <li>• организованная образовательная деятельность по ОО «Физическая культура» (физкультура и плавание);</li> <li>• дополнительное образование в кружке по обучению плавания «Дельфиненок», «Тхэквондо»;</li> <li>• подвижные игры; физкультминутки; гимнастика после дневного сна.</li> </ul>
<b>Система формирования здоровья как триединства физического, социального и нравственного здоровья</b>	Индивидуальный здоровьесберегающий маршрут (режим пробуждения после дневного сна, система контроля здоровья специалистами разного профиля и др.). Тематические физкультурные досуги, забавы, игры и игровые упражнения.
<b>Система закаливания: в повседневной жизни; специально - организованная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>• утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, музыкально-ритмические движения, ОРУ с предметами и без предметов, игры);</li> <li>• облегченная форма одежды;</li> <li>• ходьба босиком в спальне до и после сна; сон с доступом воздуха;</li> <li>• контрастные воздушные ванны (перебежки);</li> <li>• солнечные ванны (в летнее время); обширное умывание;</li> <li>• полоскание рта; витаминизация блюд.</li> </ul>
<b>Организация рационального питания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация второго завтрака (соки, фрукты);</li> <li>• Введение овощей и фруктов в обед и полдник;</li> <li>• Соблюдение режима питания (4-х кратный прием пищи), питьевой режим.</li> </ul>
<b>Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• диагностика уровня физического развития;</li> <li>• диспансеризация детей на базе детской поликлиники;</li> <li>• диагностика физической подготовленности и формирования представлений об основах здорового образа жизни, а также элементах самоконтроля за состоянием своего здоровья и здоровья окружающих; обследование психоэмоционального состояния детей психологом; обследование логопедом.</li> </ul>
<b>Взаимодействие ДОУ и семьи по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы</b>	<p><b>Формы сотрудничества с семьей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация совместного активного отдыха;</li> <li>• анкетирование; наглядная агитация по вопросам физического развития;</li> <li>• консультации и беседы (групповые, подгрупповые и индивидуальные);</li> <li>• открытые просмотры; дни открытых дверей;</li> <li>• родительские собрания (групповые и общие); оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье.</li> </ul>

В соответствии с Федеральным образовательным государственным стандартом дошкольного образования физкультурно - оздоровительная работа в МАДОУ № 1 предусматривает решение оздоровительных и образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

Выделено 3 блока организации работы:

1. Организованная образовательная деятельность, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты образовательной деятельности: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, итоговые занятия.
2. Совместная образовательная деятельность в режимные моменты, включающая разные формы активности: закаливающие процедуры, утренняя гимнастика, оздоровительный бег, физические упражнения и игровые задания, подвижные и народные игры, пальчиковые игры, игры-эстафеты, упражнения на дыхание, элементы релаксации, игровые минутки во вторую половину дня. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми («Дельфинёнок», «Тхэквондо»).
3. Самостоятельная деятельность детей проходит в форме самостоятельных подвижных игр, игр на свежем воздухе, спортивных игр и занятий (катание на лыжах, санках, самокатах).

Рациональное сочетание разных видов образовательной деятельности по физической культуре, занятий в бассейне, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений, физкультминуток, самостоятельной двигательной деятельности и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для физического развития и укрепления здоровья.

## Формы организации двигательной деятельности детей

### Организованная образовательная деятельность по ОО «Физическая культура»

- Игровое занятие
- Сюжетно-игровое занятие
- Тематическое занятие
- Занятие-поход
- Плавание

### Утренняя гимнастика

- ОРУ с предметами и без предметов
- Подвижные и народные игры
- Оздоровительный бег с комплексом упражнений
- Спортивная тренировка
- Ритмическая гимнастика

### Гимнастика после дневного сна

- Игровая
- Музыкально-ритмическая
- Корректирующие упражнения
- Упражнения в кроватях

Организация двигательного режима соответствует функциональным возможностям растущего организма и направлена на удовлетворение природной потребности детей в движениях, способствует укреплению здоровья детей.

---

## Модель оптимального двигательного режима

---

### Физкультурно-оздоровительные мероприятия

- Двигательная разминка
- Физкультминутка
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Индивидуальная работа по развитию движений
- Гимнастика после дневного сна
- Корректирующая гимнастика
- Логоритмическая гимнастика

### Образовательная деятельность

Организованная образовательная деятельность по ОО «Физическая культура», организованная образовательная деятельность по плаванию.

### Самостоятельная двигательная деятельность

### Физкультурно-массовые мероприятия

- Неделя здоровья (каникулы)
- День здоровья
- Физкультурный досуг
- Физкультурно-спортивные праздники
- Спортивные соревнования по плаванию

### Внегрупповая (дополнительная) двигательная деятельность

- дополнительное образование «Дельфиненок» - обучение плаванию,
- дополнительное образование «Тхэквондо».

## Двигательный режим в ДОУ по всем возрастным группам, дням недели

### Младший дошкольный возраст

Формы работы	Понедельник				Вторник				Среда				Четверг				Пятница				
	Гр. раннего возр. № 2	1 мл. гр. № № 4	2 мл. гр. № 1	2 мл. гр. № 5	Гр. раннего возр. № 2	1 мл. гр. № № 4	2 мл. гр. № 1	2 мл. гр. № 5	Гр. раннего возр. № 2	1 мл. гр. № № 4	2 мл. гр. № 1	2 мл. гр. № 5	Гр. раннего возр. № 2	1 мл. гр. № № 4	2 мл. гр. № 1	2 мл. гр. № 5	Гр. раннего возр. № 2	1 мл. гр. № № 4	2 мл. гр. № 1	2 мл. гр. № 5	
<b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>																					
Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Двигательная разминка			5	5			5	5			5	5			5	5			5	5	
Физкультминутка	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	
Подвижные игры и физ. упр. на прогулке	10	10	20	20	10	10	20	20	10	10	20	20	10	10	20	20	10	10	20	20	
Инд. работа по развитию движений	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	
Гимнастика после дн. сна	3	4	5	5	3	4	5	5	3	4	5	5	3	4	5	5	3	4	5	5	
Корректирующая гимнастика	Ежедневно во время утренней гимнастики, образовательной деятельности, гимнастики после дневного сна																				
<b>Образовательная деятельность</b>																					
ОО «Физическая культура»	10		15 Пл	15		10					15	15 Пл	10						10	15	15
ОО «Музыка»		10					15	15	10	10					15	15	10				
Общее время за день (мин)	30	31	64	64	20	30	64	64	30	31	64	64	30	21	64	64	30	21	64	64	
<b>Самостоятельная двигательная деятельность (в помещении и на открытом воздухе)</b>																					

Утренние и вечерние часы	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей ребенка.
Прогулка	
<b>Физкультурно-массовые мероприятия (со второй младшей группы)</b>	
Физкультурный досуг	Раз в месяц (25 мин)
Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год (40 мин)
<b>Внегрупповая (дополнительная) двигательная деятельность</b>	
Группы ОФП	По желанию родителей, медицинским показаниям два раза в неделю
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	
Образовательная деятельность по ОО «Физическая культура» детей совместно с родителями в ДОУ	По желанию детей, родителей и воспитателей со второй младшей группы
Участие родителей в спортивных мероприятиях дет. сада	Во время проведения физкультурных досугов, посещения открытых занятий

### Средний дошкольный возраст

Формы работы	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
	3 гр.	6 гр.	10 гр.	3 гр.	6 гр.	10 гр.	3 гр.	6 гр.	10 гр.	3 гр.	6 гр.	10 гр.	3 гр.	6 гр.	10 гр.
<b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>															
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Двигательная разминка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Физкультминутка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Подвижные игры и физ. упр. на прогулке	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Инд. работа по развитию движений	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Гимнастика после дн. сна	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Корригирующая гимнастика	Ежедневно во время утренней гимнастики, образовательной деятельности, гимнастики после дневного сна														
Логоритмическая гимнастика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>Образовательная деятельность</b>															
ОО «Физическая культура»		20		20		20		20		20		20	20	20	20
ОО «Музыка»	20		20		20		20		20		20				
Общее время за день (мин)	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89
<b>Самостоятельная двигательная деятельность (в помещении и на открытом воздухе)</b>															
Утренние и вечерние часы	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей ребенка.														
Прогулка															
Двигательные минутки															
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>															

<b>Неделя здоровья (каникулы)</b>	Два раза в год /январь, июль/
<b>Физкультурный досуг</b>	Раз в месяц (30 мин)
<b>Физкультурно-спортивные праздники</b>	Два раза в год (45 мин)
<b>Внегрупповая (дополнительная) двигательная деятельность</b>	
<b>Группы ОФП</b>	По желанию родителей, медицинским показаниям два раза в неделю
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	
<b>Образовательная деятельность по ОО «Физическая культура» детей совместно с родителями в ДОУ</b>	По желанию детей, родителей и воспитателей
<b>Участие родителей в спортивных мероприятиях дет. сада</b>	Во время проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий

## Старший дошкольный возраст

Формы работы	Понедельник					Вторник					Среда					Четверг					Пятница				
	Старшая гр. №11	Старшая гр. №12	Старшая гр. № 8 логоп.	Подг. К шк. гр. №7	Подг. К шк. гр. №9	Старшая гр. №11	Старшая гр. №12	Старшая гр. № 8 логоп.	Подг. К шк. гр. №7	Подг. К шк. гр. №9	Старшая гр. №11	Старшая гр. №12	Старшая гр. № 8 логоп.	Подг. К шк. гр. №7	Подг. К шк. гр. №9	Старшая гр. №11	Старшая гр. №12	Старшая гр. № 8 логоп.	Подг. К шк. гр. №7	Подг. К шк. гр. №9	Старшая гр. №11	Старшая гр. №12	Старшая гр. № 8 логоп.	Подг. К шк. гр. №7	Подг. К шк. гр. №9
<b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>																									
Утренняя гимнастика	10	10	10	12	12	10	10	10	12	12	10	10	10	12	12	10	10	10	12	12	10	10	10	12	12
Двигательная разминка	8	8	8	10	10	8	8	8	10	10	8	8	8	10	10	8	8	8	10	10	8	8	8	10	10
Физкультминутка	8	8	8	10	10	8	8	8	10	10	8	8	8	10	10	8	8	8	10	10	8	8	8	10	10
Подвижные игры и физ. упр. на прогулке	25	25	25	30	30	25	25	25	30	30	25	25	25	30	30	25	25	25	30	30	25	25	25	30	30
Инд. работа по развитию движений	12	12	12	15	15	12	12	12	15	15	12	12	12	15	15	12	12	12	15	15	12	12	12	15	15
Гимнастика после дн. сна	8	8	8	10	10	8	8	8	10	10	8	8	8	10	10	8	8	8	10	10	8	8	8	10	10
Корректирующая гимнастика	Ежедневно во время утренней гимнастики, образовательной деятельности, гимнастики после дневного сна																								
Логоритмическая гимнастика	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5
<b>Образовательная деятельность</b>																									
ОО «Физическая культура»	25		25	30 ПЛ		25 ПЛ	25			30 ПЛ			25 ПЛ	30	30	25	25 ПЛ	25			25			30	30
ОО «Музыка»		25			30			25	30		25	25							30	30	25		25		
Общее время за день (мин)	100	100	100	122	122	100	100	100	122	122	100	100	100	122	122	100	100	100	122	122	100	100	100	122	122
<b>Самостоятельная двигательная деятельность (в помещении и на открытом воздухе)</b>																									
Утренние и вечерние часы	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей ребенка.																								
Прогулка																									

Двигательные минутки	
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>	
Неделя здоровья (каникулы)	Два раза в год /январь, июль/
Физкультурный досуг	Раз в месяц (35-40 мин)
Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год (50-60 мин)
<b>Внегрупповая (дополнительная) двигательная деятельность</b>	
Группы ОФП	По желанию родителей, медицинским показаниям два раза в неделю
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	
Образовательная деятельность по ОО «Физическая культура» детей совместно с родителями в ДОУ	По желанию детей, родителей и воспитателей
Участие родителей в спортивных мероприятиях дет. сада	Во время проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий

## Объем двигательной активности детей в организованных формах образовательно-оздоровительной деятельности по возрастам

Группа	Объем двигательной активности
Вторая группа раннего возраста	
Первая младшая группа №4	235 мин. – 3 ч. 55 мин.
Вторые младшие группы №1,5	314 мин. – 5 ч. 14 мин.
Средние группы №3,6,10	427 мин. – 7 ч. 07 мин.
Старшие группы №11,12	484 мин. – 8 ч. 04 мин.
Логопедическая группа № 8	
Логопедическая группа № 9	
Подготовительная к школе группа №4	590 мин. – 9 ч. 50 мин.

**В МАДОУ разработано перспективно-календарное планирование: по реализации образовательной области «Физическая культура», плаванию**

- по организации физкультурных занятий обеспечивающее единство оздоровительных, воспитательных, развивающих целей и задач, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников и построенное с учетом принципа интеграции образовательных областей (Приложение).
- по организации занятий по плаванию (приложение).

**Воспитание у детей культуры здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни**

В МАДОУ организована целенаправленная работа по воспитанию культуры здоровья, формированию привычки к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- организованную образовательную деятельность по образовательной области «Физическая культура»;
- деятельность в режимные моменты;
- закаливающие процедуры;
- организацию и проведение Дней Здоровья, Недель спорта и здоровья, спортивных соревнований по плаванию;

формы работы с родителями, как:

- родительские собрания, консультации, беседы по формированию здорового образа жизни дошкольников;
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения, походы и т. п.)
- консультации специалистов – врача - педиатра, педагога - психолога, ведущего специалиста по ОЗ, учителя-логопеда, педагогов и других (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте МАДОУ).

Для формирования ценностей здорового образа жизни, овладения его элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании), привития стойких культурно-гигиенических навыков, развития представлений о строении собственного тела, приобретении опыта ухода за ним, творческой группой МАДОУ № 1 разработано «Перспективное планирование работы по формированию здорового образа жизни для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста из цикла «Забочусь о своем здоровье».

Образовательная деятельность с дошкольниками направленная на формирование у детей культуры здоровья, привычки к здоровому образу жизни, помогает выработать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, умение определять свои состояния и ощущения.

Перспективное планирование работы по формированию здорового образа жизни для детей младшего и среднего дошкольного возраста («Забочусь о своем здоровье»)

**Цель:**

Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

**Задачи:**

- Развитие представлений о человеке и признаках здоровья человека;
- Развитие понимания значения каждой части своего тела: рук, ног, ушей, головы, туловища;
- Формирование навыков безопасного поведения, способствующего воспитанию положительных привычек (чистить зубы, мыть руки с мылом, делать зарядку и т.д.);
- Воспитание культуры гигиены.

Месяц	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст
Сентябрь	Руки, уши, голова (изучаем свой организм)	Мой организм
Октябрь	Водичка, водичка, умой моё личико	В гостях у Грязнульки
Ноябрь	Я одеваюсь	О вкусной и здоровой пище
Декабрь	Так привыкли мы к порядку	Спокойной ночи
Январь	Опасно – безопасно	Уши мыть или не мыть?
Февраль	Мы – девочки, мы – мальчики	Чтобы глаза видели
Март	Мы выходим на прогулку	Здоровые зубы
Апрель	Приятного аппетита	Режим дня
Май	Добрый доктор Айболит	Витамины
Июнь	Зарядка всем полезна	Сильным, ловким вырастай

## Перспективное планирование работы по формированию здорового образа жизни для детей старшего дошкольного возраста

(«Забочусь о своем здоровье»)

### Цель:

Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

### Задачи:

- Ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями;
- Усвоение системы культурно – гигиенических знаний об организме человека;
- Развитие умений обосновывать и соблюдать правила гигиены;
- Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.

Месяц	Первая неделя	Вторая неделя	Третья неделя	Четвертая неделя
Сентябрь	Чтобы кожа была здоровой.	Почему я вижу?	Почему я слышу?	Я и мое настроение.
Октябрь	Твой режим дня.	Зачем человек ест? Какая пища полезна?	Красивая осанка.	Руки и ноги тебе еще пригодятся.
Ноябрь	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит!	Полезные и вредные привычки.	На зарядку становись.	Чистота – залог здоровья.
Декабрь	Как мы дышим?	Как работает сердце?	Органы пищеварения.	Чтобы зубы были крепкими.
Январь	Откуда берутся болезни?	Правила поведения во время болезни.	Лекарства – друзья, лекарства – враги.	С врачами нужно дружить.
Февраль	Одежда и времена года.	Что такое хорошо и что такое плохо?	Прогулка в любую погоду.	Эмоции.
Март	Что такое улыбка?	Надо, надо умываться по утрам и вечерам.	Очень нужен людям сон.	Не радуйся чужой беде, ищи лишь доброе везде.
Апрель	Если случилась беда.	Моя внешность.	Хорошее настроение.	Первая помощь.
Май	Живые витамины.	Будь осторожен.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	Уроки Мойдодыра.
Июнь	Зеленая аптека	Кто такие микробы?	Ядовитые ягоды и грибы.	У похода есть начало...

В результате образовательно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста к началу школьного обучения у детей МАДОУ № 1 сформированы представления о здоровом образе жизни, желание быть здоровым и наличие представлений о том, как этого достичь, умение объяснить какими качествами обладает здоровый человек и применить эти знания к себе и другим.

---

## Психическое здоровье

---

Психическое здоровье является предпосылкой физического здоровья и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни.

Работа педагогического коллектива направлена на создание в МАДОУ атмосферы психической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его взаимодействия с окружающими. Педагоги, совместно с родителями, вселяют в каждого ребенка чувство оптимизма, уверенности в себе, веры в свои силы помогают формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

В образовательную деятельность включаем элементы психогимнастики, цель которой - сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств. При помощи специальных игр и упражнений дети учатся расслабляться, тренируют память, внимание, учатся общаться со сверстниками, выражать свои чувства и лучше понимать чувства других; у них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта), изживаются невротические проявления (страхи, опасения, неуверенность).

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем МАДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей;

- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

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

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома «Детский сад ждет ребят!», организация фотовыставки «Давайте познакомимся», «Здравствуйте, я пришел!», введение в групповую развивающую предметно пространственную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- гибкий график последовательного поступления вновь прибывающих детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- ведение воспитателями «листов адаптации» на каждого ребенка;
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

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

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей;
- индивидуальные консультации педагога - психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы педагога - психолога с воспитанниками;

- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- игровая деятельность (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» (центров уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка в образовательной деятельности и режимные моменты;
- формирование культуры общения детей;
- использование релаксационных упражнений;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т. ч. совместных с другими возрастными группами, с родителями);
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется в специально организованной деятельности, в режимные моменты, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и при пробуждении и др.).

---

# РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ

---

---

## *Работа с педагогическими кадрами в рамках реализации программы «За здоровьем в детский сад»*

---

В МАДОУ № 1 продумана система всесторонней методической работы по повышению компетентности воспитателей. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы включает разные формы работы, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

### **Работа с кадрами предусматривает:**

- повышение компетентности педагогов в вопросах сохранения и укрепления физического и психического здоровья, формирования здорового образа жизни;
- консультирование педагогов по поиску эффективных мер использования здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в работе с детьми;
- консультирование в вопросах обеспечения дифференцированного подхода по физическому развитию детей с разными группами здоровья;
- оказание методической помощи педагогам в проведении мониторинга.
- оказание консультативной помощи воспитателям по поиску эффективных форм взаимодействия с родителями по вопросам здоровьесбережения и здоровьесформирования.

## Работа с кадрами по реализации задачи здоровьесбережения

Дата	Тематика	Форма проведения	Ответственные
<b>Октябрь</b>	Обеспечение эмоционально-психического благополучия детей.	Консультация	Гришечкина О.В.
<b>Октябрь</b>	Выставка информационных материалов для родителей по валеологическому просвещению родителей (буклеты, календари, листовки, памятки «За здоровьем в детский сад»)	Выставка информационных материалов для родителей	Карпова С.В.
<b>Ноябрь</b>	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников через использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в условиях современного ДОУ	Педагогический совет	Мацола А.В., Карпова С.В. Гришечкина О.В. Макова О.С. Потейчук Ж.М.
<b>Октябрь</b>	<p>Нетрадиционные технологии здоровьесбережения в условиях современного ДОУ реализации ФГОС ДО</p> <p>I. Теоретическая часть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровьесбережение на современном этапе. Методологические аспекты здоровьесбережения и здоровьесформирования</li> <li>2. Здоровый педагог - здоровый ребенок</li> </ol> <p>II. Практическая часть –</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение комплексного подхода в речевом развитии дошкольников в свете требований здоровьесбережения</li> <li>2. Игры и упражнения с применением песочной терапии в коррекционно-развивающей работе с детьми</li> <li>3. Особенности работы педагога в рамках здоровьесформирования с использованием мультимедийных технологий</li> <li>4. Возможности арт-технологий в здоровьесбережении дошкольников (авторская технология «Мим-технология», хромотерапия «Как цвет влияет на здоровье», гидротерапия)</li> <li>5. Презентация материалов по здоровьесбережению, разработанных творческими группами</li> </ol> <p>III. Итоги работы семинара – практикума (рефлексия)</p>	Семинар - практикум	Федяшова О.В. Карпова С.В.

<b>Сентябрь-ноябрь</b>	Разработка конспектов прогулок с использованием здоровьесберегающих технологий для детей раннего, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста	Работа творческих групп	Рыбалко Е.С. Карпюк С.В. Крутова Т.П.
<b>Октябрь-ноябрь</b>	«Фестиваль педагогического мастерства» - Организация закаливания в группе - Организация индивидуальной работы по развитию движений - Соблюдение режима двигательной активности детей в ООД	Взаимопосещения	Воспитатели
<b>Ноябрь</b>	«Состояние работы МАДОУ по сохранению и укреплению здоровья дошкольников»	Тематический контроль	Карпова С.В., Потейчук Ж.М., Гришечкина О.В.
<b>Октябрь</b>	«Оценка здоровьесберегающей деятельности педагога ДОУ»	Опросник для педагогов	Карпова С.В.
<b>Октябрь-ноябрь</b>	«Оценка создания эффективных условий здоровьесбережения в МАДОУ»	Анкетирование родителей	Гришечкина О.А. Карпова С.В.
<b>Февраль</b>	Неделя радости в МАДОУ №1 «КАЖДЫЙ ДЕНЬ – ЭТО МАЛЕНЬКАЯ РАДОСТЬ»		Карпова С.В.

## Современные здоровьесберегающие технологии, используемые педагогами МАДОУ № 1

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
<b>1. Динамические паузы</b>	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
<b>2. Подвижные и спортивные игры</b>	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – игры малой подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по физической культуре
<b>3. Релаксация</b>	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (П.И.Чайковский, С.А.Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по ф/к, педагог - психолог
<b>4. Игровые минутки во вторую половину дня</b>	Для всех возрастных групп, в игровых комнатах	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Педагоги МБДОУ
<b>5. Пальчиковая гимнастика</b>	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, музыкальный руководитель
<b>6. Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
<b>7. Гимнастика дыхательная</b>	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
<b>8. Гимнастика после сна (бодрящая)</b>	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватях, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие	Воспитатели
<b>9. Гимнастика корригирующая</b>	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по ф/к

## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни

<b>1. Организованная образовательная деятельность по ОО «Физическое развитие»</b>	<p>2 раза в неделю в физкультурном зале. 1 занятие - плавание, начиная со 2 младшей группы <i>Использование в ходе занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)</i></p>	<p>ООД проводятся в соответствии ООП МАДОУ.</p>	<p>Воспитатели, инструктор по физической культуре. Воспитатель по плаванию</p>
<b>2. Образовательная деятельность «Забочусь о своем здоровье»</b>	<p>В ходе организованной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, согласно календарно-тематическому планированию.</p>	<p>Согласно «Примерного планирования работы по формированию здорового образа жизни для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста – «Забочусь о своем здоровье»»</p>	<p>Воспитатели, инструктор по физической культуре</p>
<b>3. Коммуникативные игры</b>	<p>В ходе режимных моментов, в зависимости от поставленных педагогом задач</p>		<p>Воспитатели, педагог-психолог</p>
<b>3. Коррекционные технологии</b>			
<b>Арт-терапия</b>		<p>Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения</p>	<p>Воспитатели, руководители дополнительного образования</p>
<b>Технологии музыкального воздействия</b>	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в течение дня</p>	<p>Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения</p>	<p>Воспитатели специалисты</p>
<b>Сказкотерапия</b>		<p>Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей</p>	<p>Воспитатели</p>
<b>Логоритмика</b>	<p>1-2 раза в неделю на занятиях по музыкальному развитию</p>		<p>Воспитатели, музыкальные руководители</p>

## Медико-педагогический контроль, направленный на улучшение здоровья воспитанников МАДОУ № 1

**Цель:** отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

	<b>Мероприятия.</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1</b>	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	Врач-педиатр Ведущий специалист по ОЗ
<b>2</b>	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	Постоянно, ежедневно	Ведущий специалист по ОЗ Заведующий
<b>4</b>	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	Во время инфекционных заболеваний.	Заведующий Врач-педиатр Ведущий специалист по ОЗ
<b>5</b>	Качественное проведение сезонной специфической (вакцинация в ЛПУ, по желанию родителей) и неспецифической (растительные фитонциды) иммунокорректирующей профилактики гриппа и ОРЗ	С октября по март	Врач-педиатр Ведущий специалист по ОЗ
<b>6</b>	Выделение группы ЧБД, наблюдение и оценка эффективности оздоровления.	Постоянно	Врач-педиатр Ведущий специалист по ОЗ
<b>7</b>	Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДОУ в реабилитации детей из групп риска, из группы ЧБД, с хронической патологией, с отклонениями в состоянии здоровья, после острых заболеваний (острая пневмония, кишечная инфекция, ангина).	Постоянно	Врач-педиатр Ведущий специалист по ОЗ
<b>8</b>	Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья каждого ребёнка с выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья на медико-педагогических совещаниях	1 раз в 3 месяца	Врач-педиатр Ведущий специалист по ОЗ
<b>9</b>	Повышение грамотности воспитателей, родителей по вопросам здоровьесбережения. Активное воздействие на образ жизни ребёнка путём целенаправленного просвещения родителей	Постоянно	Врач-педиатр Ведущий специалист по ОЗ
<b>10</b>	Контроль за соблюдением режима дня в группах	Постоянно	Старший воспитатель
<b>11</b>	Контроль за проведением утренней гимнастики, образовательной деятельности по ОО «Физическая культура», плаванию, гимнастики после сна	Систематически	Старший воспитатель Ведущий специалист по ОЗ
<b>12</b>	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе		Старший воспитатель Ведущий специалист по ОЗ
<b>13</b>	Контроль за проведением закаливающих процедур		Старший воспитатель Ведущий специалист по ОЗ

---

# **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

---

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. При взаимодействии с семьями воспитанников придерживаемся не принципа параллельности, а осуществляем взаимопроникновение двух социальных институтов.

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

- Единство цели и задач воспитания здорового ребенка МАДОУ и родителями. Семьи воспитанников знакомы с основным содержанием, технологиями здоровьесбережения детей в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и здоровья ребенка.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закалывающих и оздоровительных мероприятий, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы «За здоровьем в детский сад» решаются следующие задачи по взаимодействию с родителями:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни семьям воспитанников.
- Обучение родителей современным технологиям здоровьесбережения детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление детей.

**Направления взаимодействия с родителями  
по вопросам здоровьесбережения и здоровьесформирования детей**

**Просветительская работа**

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки);
- Анкетирование, тесты, опросы;
- Беседы;
- Встречи со специалистами;
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях);
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам;
- Круглый стол;
- Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее);
- «Библиотека для родителей» «Здоровей-ка» Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

**Культурно – досуговая работа**

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

- Видеофильмы
- Выпуск газеты «Физкульт-привет!»
- Выставки совместного творчества детей и родителей
- Пропаганда положительного семейного опыта
- Фотовыставки

## Мониторинг реализации программы «За здоровьем в детский сад»

Психолого-педагогический мониторинг состояния здоровья, физического развития детей в МАДОУ № 1 проводится два раза в год, в начале и конце учебного года. Обследования воспитанников осуществляют:

- Ведущий специалист по ОЗ;
- инструктор по физической культуре;
- воспитатель по плаванию;
- воспитатели.

Направления	Содержание
Состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заболеваемость детей в случаях, в днях на одного ребенка;</li> <li>• количество часто болеющих детей;</li> <li>• количество детей с отклонениями в состоянии здоровья, с хроническими заболеваниями;</li> <li>• распределение детей по группам здоровья;</li> <li>• количество пропусков одним ребенком по болезни;</li> <li>• индекс здоровья.</li> </ul>
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Антропометрические данные;</li> <li>• характеристика стопы;</li> <li>• опорно-двигательного аппарата.</li> </ul>
Нервно-психическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мышление и речь;</li> <li>• внимание, память, воображение, восприятие;</li> <li>• психомоторное развитие;</li> <li>• социальные контакты;</li> <li>• тревожность;</li> <li>• мотивационная готовность к школе</li> </ul>

<b>Эмоциональное благополучие детей</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям МАДОУ</li><li>● Уровень адаптации детей к новому коллективу</li><li>● Отношение детей к детскому саду</li></ul>
<b>Физическая подготовленность</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Быстрота;</li><li>● гибкость;</li><li>● выносливость;</li><li>● скоростно-силовые качества</li><li>● Компьютерная программа по тестированию физической подготовленности воспитанников «Физкультурный паспорт»</li></ul>
<b>Двигательная активность</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Уровни двигательной активности</li></ul>
<b>Мониторинг освоения детьми образовательной области «Здоровье»</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● освоение культурно-гигиенических навыков;</li><li>● формирование представлений о здоровом образе жизни</li></ul>
<b>Соответствие предметно-развивающей среды</b>	

## Стратегический план работы, направленный на улучшение здоровья воспитанников МАДОУ № 1 на 2020-2024 годы

<b>Формирование здоровьесориентированного мировоззрения педагогов, дошкольников и родителей</b>								
<b>Дети</b>			<b>Педагоги</b>			<b>Родители</b>		
Мероприятия	Дата	Ответст.	Мероприятия	Дата	Ответст.	Мероприятия	Дата	Ответст.
<b>Проведение профилактических бесед с детьми «Быть здоровыми – здорово!»</b>	Ежегодно	Вед спец по ОЗ, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, воспитатели	<b>Организация работы «Школа здоровья» для сотрудников МАДОУ</b>	Ежегодно	Вед спец по ОЗ, инструктор по физической культуре	Организация работы семейного клуба «Будь здоров» для родителей	Ежегодно	Вед спец по ОЗ, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию,
<b>Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе</b>	Ежегодно	Инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, воспитатели	Организация работы кружка для сотрудников МАДОУ по ОФП	Ежегодно	Инструктор по физической культуре	Создание обучающих фильмов для родителей	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре.
<b>Формирование компетентности в вопросах здоровьесбережения через проектную деятельность, с использованием ИКТ-технологий</b>	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре. Воспитатели	Использование ИКТ - технологий в работе с детьми по формированию представлений о здоровье, здоровом образе жизни	Ежегодно	Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре.	Формирование компетентности в области формирования основ здоровьесбережения использованием ИКТ-технологий	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре.
<b>Организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий для детей, педагогов, родителей</b> <b>Ответственный: Инструктор по физической культуре, воспитатель по плаванию, воспитатели</b>								
<b>Организация и проведение Недель здоровья, Спортивных каникул, Дней здоровья для детей, педагогов, родителей</b> <b>Ответственный: Инструктор по физической культуре, воспитатель по плаванию, воспитатели</b>								

<b>Создание психологического комфорта, обеспечение лично ориентированного развития и индивидуально-дифференцированного характера оздоровительной работы</b>		
<b>Содержание</b>	<b>Дата</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Создание электронного банка аналитических данных о состоянии здоровья (физического и психического) и физического развития</b>	Ежегодно	Вед. спец. по ОЗ Инструктор по физкультуре инструктор по плаванию,
<b>Организация и проведение образовательной деятельности родителями (бабушками и дедушками) воспитанников</b>	Ежегодно	Инструктор по физкультуре Воспитатели
<b>Создание видеофильма «Мы ждем тебя, малыш!»</b>	Ежегодно	Заведующий Старший воспитатель
<b>Улучшение материально-технической базы</b>		
<b>Содержание</b>	<b>Дата</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Приобретение оборудование для обеспечения двигательной активности детей раннего возраста</b>	Ежегодно	Заведующий
<b>Оснащение физкультурного зала и центров физкультуры спортивным оборудованием и инвентарем</b>	Ежегодно	Заведующий Зам. зав. по АХР Инструктор по физкультуре Воспитатели
<b>Создание интернет - форума на сайте МАДОУ для общения со специалистами</b>	Ежегодно	Заведующий Старший воспитатель
<b>Повышение профессиональной компетентности педагогов в области здоровьесбережения</b>		
<b>Содержание</b>	<b>Дата</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Повышение квалификации по формированию компетентности, направленной на сохранение и укрепление здоровья через прохождение курсовой подготовки, посещение вебинаров</b>	Систематически	
<b>Создание методических рекомендаций для педагогов по здоровьесбережению и здоровьесформированию детей</b>	Ежегодно	Старший воспитатель Инструктор по физкультуре Инструктор по плаванию

