

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
познавательного-речевого развития детей № 40 «Тополек» г. Зеленокумска
Советского района»
(МДОУ «Детский сад № 40 «Тополек»)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №1 от 28.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующей МДОУ
«Детский сад № 40 «Тополек»
И.В. Несина
Приказ № 94 от 28.08.2024 года

ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
познавательного-речевого развития детей № 40 «Тополек» города
Зеленокумска Советского района»
на 2024-2027 год

2024г.

Содержание программы по здоровьесбережению детей

№ п/п	Наименование	страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	4
3.	Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников	5
4.	Содержание работы ДОУ по здоровьесбережению воспитанников	6
5.	Модель режима двигательной активности детей	8
6.	Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ	12
7.	Система физкультурно-оздоровительные работы с детьми	14
8.	Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	17

1. Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью.

В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня.

Вследствие переутомления детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи.

Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

2.Цели и задачи программы

Цель программы:

Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса
Задачи:

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Ожидаемый результат:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение уровня заболеваемости детей;
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

3. Основные принципы системы работы по здоровье-сбережению воспитанников:

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровье-сберегающего и здоровье-обогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина)

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

4.Содержание работы МДОУ № 40 «Тополек» по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием.	Медсестра Педагоги Помощники воспитателей	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра Ст. воспитатель, педагог-психолог	Сентябрь 2024г.-2027г.	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Старший воспитатель	2024-2027г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровье-сбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Старший воспитатель	2024-2027г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровье-сбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	2024-2027г.г.	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	2024-2027г.г.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья

			детей
Выпуск газеты ДООУ для родителей «Мы – за здоровое питание»	Ст. воспитатель Ответственный газету ДООУ	2024г.-2027г.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДООУ	2024-2027г.г.	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДООУ	2024-2027г.г.	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развития»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель	По необходимости	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель Педагогический коллектив	Ежегодно по годовым планам	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной	Заведующая, Ст. воспитатель Ответственный	В течение года	Отчет по самообследованию ДООУ

деятельности и её результатах	за сайт, газету ДОУ		Информация на сайте, в газете ДОУ
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Ст. воспитатель, педагог-психолог, воспитатели групп	Ежегодно	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

5. Модель режима двигательной активности детей

Виды деятельности	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин
Утренняя гимнастика.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
Физкультминутки.	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин
Организованная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раз в неделю 10-15 мин	3 раз в неделю 15-20 мин	3 раз в неделю 15-20мин	3 раз в неделю 25-30 мин
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракцион	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15

гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	мин.	мин	10 мин.	мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10- 15 мин	1 раз в месяц по 15- 20 мин	1 раз в месяц по 25- 30 мин	1 раз в месяц 30– 35мин
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин	2 раза в год по 25-30 мин	2 раза в год по 30- 35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Варианты различных видов утренней гимнастики представлены в Приложении №1.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно. Образцы проведения оздоровительных занятий с детьми представлены в Приложении №2.

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества. Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

Закаливание

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

Специальные меры закаливания

Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.

Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

После сна выполнять упражнения для пробуждения.

Применять точечный массаж.

В осенне-зимний период применять чесночные бусы.

6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1.Подвижные и спортивные игры	Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2.Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3.Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5.гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
7.Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8.Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ.

		Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
6.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал
3. Коррекционные технологии		
1.Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	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
2.Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
3.Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
4.Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

7. Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

№	Направления и мероприятия	Возрастная группа	Особенности
1	Организация двигательного режима в ДОУ		
1.1	Утренняя гимнастика.	Все группы	Ежедневно в группах, в Физкультурном музыкальном залах. В теплое время года на улице. (7-10 мин.)
1.2	Занятия по физической культуре.	Все группы	2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. (15-30 мин.)
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.	Все группы	По необходимости. (3-5 мин.)
1.4	Физкультминутка.	Все группы	Ежедневно во время занятий, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. (3-5 мин.)
1.5	Гимнастика после дневного сна.	Все группы	Ежедневно. (3-5 мин.)
1.6	Оздоровительный бег.	Все группы	Ежедневно. (3-5 мин.)
1.7	Самостоятельная Двигательная детей.	Все группы	Ежедневно (в группе и на прогулке), не менее 20-45 минут.
1.8	Гимнастика для глаз.	Все группы	Ежедневно на занятиях
1.9	Пальчиковая гимнастика.	Все группы	Ежедневно
1.10	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	Все группы	Ежедневно, во время прогулок, Организуется воспитателем. (7-15 мин.)
1.11	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка.	Все группы	В свободное от занятий время. (30-40 мин.)
1.12	Физкультурный досуг.	Все группы	Один раз в месяц по плану. (40-60 мин.)
1.13	Соревнования, эстафеты.	Все группы	По плану. (40-60 мин.)
	Спортивные праздники.	Все группы	Три раза в год. (60 мин)
1.14	Совместная	Все группы	Ежеквартально. (45-60

	физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: - Неделя здоровья -Международный день здоровья - «Папа, мама, я – спортивная семья»		мин.)
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений.	Все группы	Ежедневно. (12-15 мин.)
2.	Оздоровительная работа с детьми		
2.1	Закаливающие мероприятия: - прием детей на улице	Все группы	В зависимости от погодных условий. (35 мин.)
	- проветривание помещений	Все группы	По графику.
	- воздушные ванны	Все группы	После сна. (5-15 мин.)
	- гимнастика после сна	Все группы	После сна. (5-15 мин.)
	- оздоровительный бег	Все группы	Ежедневно. (3-5 мин.)
	- оздоровительный бег	Все группы	Ежедневно. (3-7 мин.)
2.2	Гигиенические и водные процедуры: умывание, мытье рук, местный душ (в летний период), игры с водой.	Все группы	По режиму дня; в соответствии с гигиеническими требованиями.
2.3	Свето-воздушные ванны: проветривание помещений, сон при открытых фрамугах, прогулка на свежем воздухе, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.	Все группы	Ежедневно; по графику.
2.4	Муз.терапия: музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкальное оформление фона занятий, музыкально-	Все группы	Ежедневно; по учебному плану (15-30 мин)

	театральная деятельность, вокальное и хоровое пение.		
2.6	Психогимнастика: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций; коррекция поведения.	Все группы	По плану педагога (15-30 мин.)
2.6	Просветительская работа: уголки здоровья по рекомендациям; выставки детских рисунков и семейных работ, посвященных формированию здорового образа жизни.	Все группы	В течение года.
3.	Коррекционная работа		
3.1	Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия	Все группы	На физкультурных занятиях. (3-5 мин.)
3.2	Упражнения на формирование правильной осанки	Все группы	На физкультурных занятиях. (3-5 мин.)
4.	Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни		
4.1	Формирование навыков личной гигиены: наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей; демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий; беседы о пользе и необходимости	Все группы	В соответствии с режимом дня групп.

	выполнения правил личной гигиены; демонстрация информативного и дидактического материала на тему «Я и мое здоровье»		
4.2	Формирование навыков культуры питания: сервировка стола, этика подачи блюд, этика приема пищи и др.	Все группы	

8. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	изучение медицинских карт; ведение адаптационных листов; анкетирование родителей; беседы с родителями; наблюдение за ребенком;	Адаптационный период Сентябрь (ежегодно)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» «Формирование у детей привычки здорового питания» «Кризис трех лет» «Роль витаминов в детском питании» «Правильное питание детей – основа их здоровья» «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста» «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи» «Особенности питания детей в зимний период» «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения	Сентябрь 2024 г., 2025 г., 2026г., Декабрь 2024г. Май (ежегодно) Сентябрь 2025г. Ноябрь 2025г. Январь 2026г. 2024-2025г.г. 2024-2025г.г.

		<p>физического состояния» «Закаливаем детей дома и в детском саду» Анкетирование родителей. «Физическое развитие и оздоровление в семье» «Развитие двигательной активности ребенка в семье» «Физкультура в Вашей семье» 3. Памятки для родителей: «Как не нужно кормить ребенка» «Витамины, здоровые продукты и здоровый организм» «Советы родителям по питанию» «Здоровый образ жизни» «Игры с детьми на свежем воздухе» «Значение режима дня для здоровья дошкольника» «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте» «Как организовать полноценный сон ребенка» «Как сохранить зрение ребенка» «Соки – напитки защиты организма от простуды» «Простуда, или ОРВИ, у малышей» «О детской одежде» «Физическое воспитание ребенка» Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p>	Постоянно
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.	Начало учебного года
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	разъяснительная работа с родителями; проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	проведение занятий вместе с родителями; участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; походы за город в теплое время года;	По годовому плану ДОУ

		<p>проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ)</p> <p>участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога)</p> <p>помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей</p>	
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<p>диагностика физического развития детей;</p> <p>проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года;</p> <p>анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению;</p> <p>составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;</p>	<p>Май 2025 г. Май 2026 г. Май 2027 г.</p> <p>Май 2027г.</p> <p>Апрель-май 2025-2027 гг.</p> <p>Июнь 2025-2027гг.</p>