

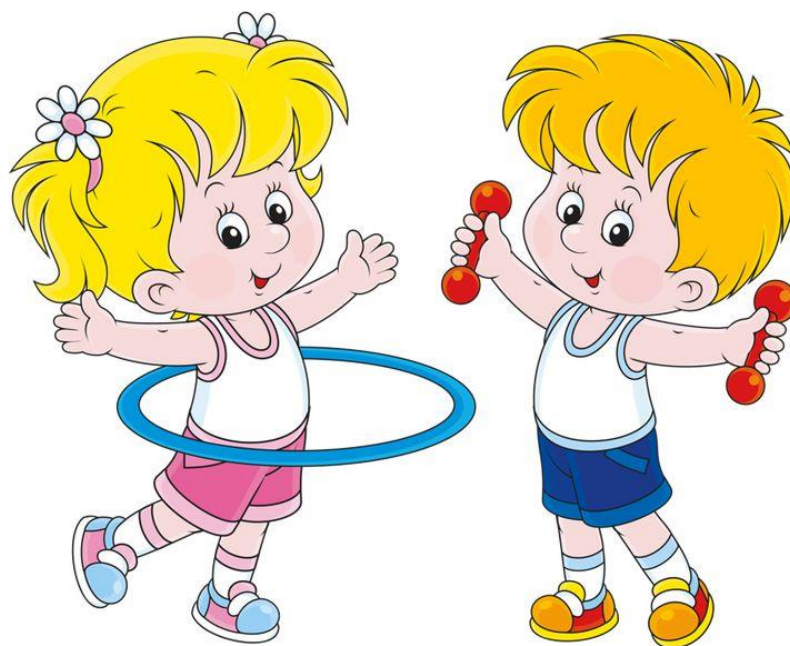
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Красногорский детский сад**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ Красногорский детский сад  
(протокол № 3\_от 24.12.2021 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ Красногорский детский сад  
Приказ № 94, от 24.12.2021 г.

\_\_\_\_\_ А.А.Аймалетдинова

**ПРОГРАММА**  
**по формированию основ здорового образа жизни**  
**у дошкольников от 3 до 7 лет**  
**«ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»**  
**на 2022-2026г.г.**



с. Красная Горка

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Цель и задачи программы	6
4.	Основные принципы	6
5.	Обоснование программы <ul style="list-style-type: none"> <li>– Создание условий для сохранения здоровья воспитанников</li> <li>– Анализ посещаемости воспитанниками ДОУ</li> <li>– Анализ физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.</li> <li>– Материально – технические условия.</li> <li>– Кадровое обеспечение</li> <li>– Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение</li> </ul>	7
6.	Основные пути реализации программы <ul style="list-style-type: none"> <li>– Укрепление материально-технической базы</li> <li>– Работа с детьми</li> <li>– Работа с педагогами</li> <li>– Взаимодействие с семьями воспитанников.</li> </ul>	11
7.	Целевые ориентиры реализации Программы	25
8.	Контроль и руководство за осуществлением физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	26
11.	Список литературы	27

## 1. Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	«Здоровый дошкольник» – программа по формированию основ здорового образа жизни у детей от 3 до 7 лет
<b>Основание для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст. 7598; 2013, №19, ст. 2326);</li> <li>– Приказ Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 №1155;</li> <li>– (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 №30384)</li> <li>– Постановлением главного санитарного врача «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590- 20 от 27.10.2020 №2 «Санитарно эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»,</li> <li>– Постановлением главного санитарного врача «Об утверждении санитарно – эпидемиологических требований СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,</li> <li>– Постановлением главного санитарного врача «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».</li> </ul>
<b>Заказчик Программы</b>	Родители воспитанников, педагогический коллектив МБДОУ Красногорский детский сад
<b>Составители Программы</b>	старший воспитатель , воспитатели МБДОУ Красногорский детский сад
<b>Исполнитель Программы</b>	Педагогический коллектив МБДОУ Красногорский детский сад
<b>Предполагаемые результаты реализации программы</b>	<p><u>Воспитанники</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приобщение воспитанников к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания.</li> <li>– повышение уровня валеологических знаний.</li> </ul> <p><u>Педагог</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повышение профессиональной компетентности педагогов,</li> <li>– обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного направления.</li> <li>– реализация социального заказа родителей.</li> </ul> <p><u>Родители</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение родителями позиции равноправных участников ВОП.</li> </ul> <p><u>Материально - техническая база</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>– соответствие мебели в группах нормам СанПиН;</li><li>– организация качественного питания;</li><li>– обновление игрового и спортивного оборудования/</li></ul>
Сроки реализации Программы	2022-2026 гг.

## **2. Пояснительная записка.**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физического нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15-20%. По данным Министерства здравоохранения России, 60% детей в возрасте от 3 до 6 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя за компьютером). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

Разрабатывая программу «Здоровый дошкольник», мы стремились к тому, чтобы разработанная система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь ДОУ, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, семьи воспитанников, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности. Самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование у детей, педагогов и родителей (законных представителей) ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

В соответствии с целью, педагогическим коллективом были определены следующие.

**Задачи программы:**

1. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в здоровьесберегающем пространстве ДОУ.
2. Повысить уровень продуктивного взаимодействия семьи и ДОУ через мероприятия, направленные на формирование заинтересованности работников ДОУ и родителей (законных представителей) в укреплении здоровья детей.
3. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития дошкольников с учётом современных методов мониторинга.
4. *Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах и о правилах столового этикета*

#### **4. Основные принципы**

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих

основных принципах здоровьесберегающих технологий:

*Принцип гуманизации* – приоритетность личностного, индивидуального развития в организации педагогического процесса ДОУ.

*Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка*– необходимость использования первичной диагностики здоровья и валеологической культуры дошкольников, а также учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.

*Принцип доступности* - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

*Принцип научности* - использование научно-обоснованных и апробированных программ, технологий и методик.

*Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса.* Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах.

*Принцип целостности, комплексности педагогических процессов* выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие всех участников воспитательно-образовательного процесса.

*Принцип успешности.* Принцип заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

*Принцип активного обучения.* Принцип обязывает строить воспитательно-образовательный процесс с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

## 5. Обоснование программы

### 5.1. Создание условий для сохранения здоровья воспитанников

Для реализации программы в ДОУ имеются следующие условия:

- Медицинское обслуживание детей в ДОУ строится совместно с ГБУЗ Нижегородской области Пильнинская ЦРБ ( Договор на бесплатное медицинское обслуживание воспитанников ДОУ) ..
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.
- музыкально-физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: мячами, обручами, матами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
- в каждой возрастной группе имеются физкультурные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Все оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям.

Общее санитарно-гигиеническое состояние детского сада соответствует требованиям СанПиН, световой и воздушный режимы поддерживаются в норме.

### 5.2. Анализ посещаемости воспитанниками ДОУ

#### Анализ здоровья и физического развития воспитанников ДОУ

Важнейшей характеристикой качества дошкольного образования является состояние здоровья воспитанников дошкольного учреждения. Для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий в качестве одного из основных приёмов работы персонала используется мониторинг состояния здоровья воспитанников, что является важным для своевременного выявления отклонений в их здоровье.

Возраст	Количество воспитанников		По простудным заболеваниям		По инфекционным заболеваниям		Кол-во случаев заболевания	
	2020	2021	2020	2021	2020	2021	2020	2021
0 до 3 лет	7	9	39	42	-	-	5	5
3 до 8 лет	45	40	156	178	12	50	7	9
<b>Всего</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>195</b>	<b>220</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>12</b>	<b>14</b>

#### По группам здоровья

Возраст	Количество воспитанников		Группа здоровья 2020/2021				По физической культуре 2020/2021		
	2020	2021	I	II	III	IV	основн	подгот.	освоб.

0 до 3 лет	7	9	7/9	0	0	0	7/9	-	-
3 до 8 лет	45	40	32	6	1	1	40/35	5/5	0/0

Прослеживается тенденция к повышению заболеваемости воспитанников за последние 3 года. Это объясняется приходом в ДООУ ослабленных детей уже с рождения, боязнью некоторых родителей использования профилактических мероприятий. Все это требует активизации работы педагогического, медицинского персонала по внедрению эффективных здоровьесберегающих технологий по профилактике заболеваний и необходимость внедрения в практику здоровьесберегающих технологий, таких как: физкультурно-оздоровительных; технологий обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесберегающих образовательных технологий.

### **5.3. Анализ физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.**

Ведущей целью физкультурно-оздоровительной работы в МБДООУ Красногорский детский сад является общее оздоровление и укрепление детского организма. Работа по физическому воспитанию детей в ДООУ проводится с учетом состояния здоровья детей и осуществляется, воспитателями групп при контроле со стороны старшего воспитателя.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

**1 блок.** Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации).

**2 блок.** Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает различные формы активности: подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги и развлечения, индивидуальная работа с детьми.

**3 блок.** Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

С целью обеспечения разных видов двигательной активности детей в ДООУ оборудован музыкально-физкультурный зал с необходимым оборудованием и атрибутикой, в каждой группе имеются уголки двигательной активности.

### **5.4. Материально – технические условия.**

Организация развивающей предметно-пространственной среды в групповых помещениях осуществляется с учётом возрастных особенностей воспитанников. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной и совместной со взрослым деятельности детей. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы уголки двигательной активности, оснащенные наглядно- демонстрационным материалом, дидактическими играми, материалами по ОБЖ. Также во всех возрастных



группах подобран материал для сюжетно-ролевой игры «Больница».

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения профилактических мероприятий.

В ДОУ функционирует музыкально-физкультурный зал для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий.

Прогулочные участки оснащены оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки, прокладывается лыжня, расчищается дорожка для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

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

В музыкально- физкультурном зале, фойе, в каждой возрастной группе( в игровой и спальном комнате) имеются бактерицидные лампы.

### **5.5. Кадровое обеспечение**

#### Заведующий ДОУ:

- общее руководство за внедрением Программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья воспитанников.

#### Старший воспитатель:

- нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации Программы;
- проведение мониторинга (совместно с педагогами).

#### Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда ЗОЖ;
- организация и проведение режимных моментов.

#### Завхоз:

- обеспечение условий для профилактики травматизма в ДОУ;
- создание материально-технических условий;

#### Повар:

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд в соответствии с утверждённым меню

#### Помощники воспитателя:

- соблюдение санитарного режима;
- помощь педагогам в реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий

### **5.6. Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение**

1	Изучение здоровьесберегающих технологий и разработка Программы оздоровления	Администрация ДОУ
---	---	-------------------

2	Поиск, изучение и внедрение эффективных здоровье-сберегающих технологий и методик оздоровления в работу с дошкольниками	Старший воспитатель
3	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
4	Проведение консультаций по теме оздоровления детей	Старший воспитатель
5	Консультации для воспитателей о ЗОЖ	Старший воспитатель
6	Деятельность по совершенствованию развивающей предметно-пространственной среды в ДОУ	Воспитатели
7	Организация работы с семьями воспитанников по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей	Воспитатели
8	Участие в мероприятиях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Старший воспитатель , воспитатели
9	Оперативный контроль по ОО «Физическое развитие»	ст. воспитатель

### ***5.6. Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение***

#### *Профилактическое:*

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике заболеваний.

#### *Организационное:*

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- определение показателей физического развития;
- изучение передового педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, педагогов и родителей (законных представителей)

#### *Физкультурно - оздоровительное:*

- организация и активизация двигательного режима воспитанников (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки с включением подвижных игровых упражнений, спортивные досуги, динамические паузы);
- дни здоровья;
- использование здоровьесберегающих технологий (пальчиковая гимнастика, упражнения на развитие силы выдоха, динамические паузы, гимнастика после сна , элементы музыкотерапии, сказкотерапии и др.).

#### *Валеологическое образование детей:*

- создание условий для приобщения детей к выполнению гигиенических процедур, формировать культурно-гигиенические навыки;
- обеспечение выполнения рационального режима дня;
- формирование навыков здорового образа жизни.

#### *Консультативно-информационное:*

#### **с педагогами и персоналом:**

- семинары, консультации;

- открытые просмотры и показы реализации здоровьесберегающих технологий;
- выставки дидактического материала и литературы

**с семьями воспитанников:**

- привлечение родителей (законных представителей) воспитанников к участию
- в физкультурно-оздоровительных мероприятиях согласно годовому плану;
- анкетирование;
- оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов
- 

## **6. Основные пути реализации программы**

Программа состоит из четырех блоков:

- Укрепление материально – технической базы ДООУ.
- Работа с детьми.
- Работа с педагогами.
- Взаимодействие с семьями воспитанников.

### **6.1. Укрепление материально-технической базы**

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды ДООУ через насыщение материально-технической базы музыкально-физкультурного зала, центров двигательной активности во всех возрастных группах, территории ДООУ с использованием современных форм взаимодействия со всеми участниками образовательных отношений.

Пути реализации:

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственный
1.	Приобретение / изготовление совместно с семьями воспитанников необходимого оборудования для организации двигательной деятельности детей в музыкально-физкультурном зале (гантели, массажные мячи, спортивные маты и пр.)	Весь период	Заведующий Ст.воспитатель Воспитатели
2.	Пополнение уголков двигательной активности во всех возрастных группах оборудованием и пособиями из нетрадиционных материалов	2022	Заведующий Ст.воспитатель Воспитатели
3.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДООУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДООУ).	Весь период	Завхоз

### **6.2. Работа с детьми**

- Мониторинг
- Организация питания
- Система профилактических мероприятий
- Организация рациональной двигательной активности
- Создание здоровьесберегающей среды

- Формирование представлений о ЗОЖ
- Мероприятия в период адаптации к условиям ДОУ
- Летняя оздоровительная работа
- Перспективное планирование для детей от 3 до 7 лет
- Примерный перечень художественной литературы, д/и, с/р и творческих игр.

### 6.2.1. Мониторинг

Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
<p><b><i>Мониторинг здоровья детей</i></b></p> <p><u>Показатели здоровья:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общая заболеваемость;</li> <li>- соотношение групп физического развития для организации занятий физической культурой</li> </ul> <p><u>Показатели физического развития:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень физического развития (антропометрические данные);</li> <li>- уровень освоения воспитанниками ООП ДО;</li> </ul>	<p>в соответствии с планом</p> <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p>	воспитатели

#### воспитатели групп:

- выявляют часто болеющих детей;
- осуществляют мониторинг освоения ООП ДО по образовательной области «Физическое развитие» (по Верещагиной Н.В.), наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни;
- осуществляет контроль за развитием крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности, организует диагностику физической подготовленности воспитанников;
- обсуждают данные педагогической диагностики, выявленные проблемы, составляют план работы с воспитанниками, имеющими какие-либо нарушения в развитии.

### 6.2.2. Организация питания

Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные

<b>Организация питания</b> - сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; - обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; - качество продуктов питания и приготовленных блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - организация питьевого режима.	ежедневно	повар повар
	постоянно	завхоз, повар  ответственный за питание завхоз  пом.воспитателя

Картотека технологий приготовления блюд (технологических карт) обеспечивает:

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- соблюдение правил приготовления пищи и различных способов их кулинарной обработки;.

Эстетические и культурно-гигиенические условия развития детей:

- создание доброжелательной и комфортной атмосферы для приема пищи;
- сервировка стола, эстетика, а также внешний вид готовых блюд способствует поддержанию хорошего аппетита у детей, создает положительное отношение к еде и вызывает желание сесть за стол;
- воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;
- привитие дошкольникам вкуса к здоровой и полезной пище.

Каждый прием пищи используется как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Во время еды воспитатель обучает детей правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами.. Задача воспитателя – привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище, объясняя детям пользу блюда, подать его красиво оформленным.

Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Для того чтобы питание не было однообразным, необходимо во время бесед с родителями подчеркивается целесообразность приучения ребенка к полезной для него пище.

### **Организация питьевого режима**

Потребность ребенка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в больших количествах жидкости на 1 кг массы тела он нуждается.

Ребенок в возрасте от 1 года до 3 лет нуждается в 100 мл воды на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет – в 80 мл, более старшие – в 50 мл.

Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питье предлагается детям в виде свежей кипяченой воды. Питье рекомендуется давать детям вовремя и после возвращения с прогулки. При организации длительных экскурсий воспитатели обязательно должны взять с собой запас питья (кипяченую воду) и стаканчики по числу детей. Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН. Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка.

При питьевом режиме используется кипяченая вода. Допускается использование кипяченной питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

### 6.2.3. Система профилактических мероприятий

Мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

#### Система профилактических мероприятий

Характер действия	Метод	Методика	Сроки	Противопоказан ия
<b>Воздух</b> (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Гимнастика в облегченной одежде при открытой фрамуге.	Ежедневно	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону.	Ежедневно	Нет
	Сон при открытых фрамугах	Учет физического и соматического состояния ребенка; не допускать сквозного потока холодного воздуха.	Ежедневно	Температура воздуха в спальне ниже 19-20°C
	Гимнастика после дневного сна	Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, сухая дорожка и, массажные коврики) не мене 15 мин. в день.	Ежедневно	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний Учет физического и соматического здоровья
<b>Вода</b> (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта кипяченой водой	Постепенное обучение, полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы.	Ежедневно	Аллергическая восприимчивость
	Обширное умывание			Температура воздуха ниже нормы.
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой.	Ежедневно	Нет
	Игры с водой	В группе или на улице в теплый период года под контролем взрослого	1 раз в неделю	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов

<b>Солнце</b> (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны.	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды.	Ежедневно	Лихорадочные состояния, хронические заболевания, температура выше 30°C
--	----------------------------	---	-----------	--

#### 6.2.4. Организация рациональной двигательной активности

Основные принципы организации: - физическая нагрузка соответствует возрасту, уровню физического развития и индивидуальным особенностям ребёнка;

#### *Модель двигательного режима*

№ п/п	Виды деятельности	Продолжительность	Объем нагрузки
<b>Физкультурно-оздоровительные занятия</b>			
1.1	Утренняя гимнастика	10 мин.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале
1.2	Физкультминутки	3-5 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ООД
1.3	Двигательная разминка	4-10 мин.	Ежедневно после ООД (с преобладанием статических поз)
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-30 мин.	Ежедневно во время утренней прогулки
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	8-15 мин.	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна в сочетании с профилактическими мероприятиями	10-15 мин.	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
<b>ООД</b>			
2.1	Физическая культура	В соответствии с расписанием	3 раза в неделю
2.2	Музыкальная деятельность	В соответствии с расписанием.	2 раза в неделю
<b>Физкультурные праздники и развлечения</b>			
3.1	Неделя здоровья	В соответствии с Планом	1 раз в год
3.2	Физкультурный досуг	В соответствии с Возрастом	1 раз в месяц
3.3	Физкультурно-спортивные праздники	50-60 мин.	2 раза в год

3.4	Спортивные мероприятия вне детского сада	120 мин.	1 раз в год (участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности)
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>			
4.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	В соответствии с планом	В течении года

#### 6.2.5. Создание здоровьесберегающей среды

<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор мебели с учетом антропометрических данных;</li> <li>- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;</li> <li>- наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.</li> </ul>	В течении всего периода	воспитатели  завхоз
--	-------------------------	---------------------------

#### 6.2.6. Формирование представлений о ЗОЖ

Работа в ДОУ ведётся по следующим направлениям:

- привитие дошкольниками стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, значении внутренних органов;
- формирование о том, что полезно и что вредно для организма человека;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;
- обучение детей правилам во время приема пищи.

Для реализации данных направлений предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в месяц в)
- закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал) такие формы работы с семьями воспитанников, как:
  - тематические родительские собрания
  - совместные детско-родит. мероприятия (физкульт. праздники, развлечения и т. п.)

Для осуществления вышеназванных задач в ДОУ созданы необходимые условия:

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между сотрудниками ДОУ строятся на основе сотрудничества и



- взаимопонимания;
- развивающая среда ДОО организована с учётом потребностей и интересов детей, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно;
  - эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников.
  - снижение утомляемости дошкольников на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе детей и индивидуальный подход к каждому ребёнку.

#### 6.2.7. Мероприятия в период адаптации к условиям ДОО

№	Мероприятия	Рекомендации
1	Режим (щадящий)	Постепенное увеличение времени пребывания в группе.
2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	ООД в соответствии с календарным планированием	По возрасту при отсутствии негативной реакции.

#### 6.2.8 Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках;
- физкультурные занятия в природных условиях (на спортивной площадке);
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты.

#### 6.2.9 Перспективное планирование для детей от 3 до 7 лет

**Цель:** создание условий для сохранения здоровья воспитанников, формирования основ здорового образа жизни, безопасного поведения воспитанников.

**Задачи:**

1. Формировать представление о здоровье, как о ценности, расширить представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
2. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
3. Формировать положительные качества личности детей, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

**Работа с воспитанниками**

3-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Январь</b>		
<p>1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».</p> <p>2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров».</p> <p>3. Чтение произведения В. Сулова «Про Юру и физкультуру»</p> <p>4. День здоровья «Не страшны нам холода»</p>	<p>1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины»,</p> <p>2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно»</p> <p>3. Чтение С. Михалков «Про девочку которая плохо кушала»</p> <p>4. День здоровья «Не страшны нам холода»</p>	<p>1. Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр»</p> <p>2. Загадки детям.</p> <p>3. Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»</p> <p>4. День здоровья «Не страшны нам холода»</p>
<b>Февраль</b>		
<p>1. Беседа «Если ты потерялся на улице»</p> <p>2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».</p> <p>3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»</p> <p>4. С/рол. игра «Аптека»</p> <p>5. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</p>	<p>1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали».</p> <p>2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела».</p> <p>3. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки», С. Маршак «Тело человека»</p> <p>4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</p>	<p>1. Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены»</p> <p>2. Общение «Сколькими способами можно очистить кожу»</p> <p>3. Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо»</p> <p>4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</p>
<b>Март</b>		
<p>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»</p> <p>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта»</p> <p>3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду»</p> <p>4. Физкультурный досуг «В гости к зайке»</p>	<p>1. Беседа. «Чистота – залог здоровья»</p> <p>«Как мы были в кабинете медсестры»</p> <p>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел»</p> <p>3. Физкультурные игры «Олимпийские игры»</p>	<p>1. Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось»</p> <p>2. Д/и «Что сначала, что потом»</p> <p>3. Разучивание колыбельных песен</p> <p>4. Физкультурные игры «Олимпийские игры»</p>
<b>Апрель</b>		
<p>1. С/рол. игры «Аптека», «Больница»</p> <p>2. Чтение Е. Шкловский «Как лечили мишку», А. Барто</p>	<p>1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства»</p> <p>2. Дидактическая игра «Опасно»</p>	<p>1. Загадки детям о лекарственных растениях</p> <p>2. Д/и «Что лишнее»</p> <p>3. Общение «Если ты в</p>

«Мы с Тamarой» 3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. С/рол. игра «Больница» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	лесу поранил ногу» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»
Май		
1. Беседа «Опасные предметы вокруг нас» 2. Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. С/рол. игры «Семья», «Больница» 4. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг»	1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми» 2. Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо» 3. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»;	1. Игра – эстафета «Полезные продукты» 2. Д/и с мячом «Виды спорта» 3. Д/и «Что вредно, что полезно» 4. Физкультурный досуг «А, ну-ка, мальчики»
Сентябрь		
1. Д/игра «Кому это принадлежит» 2. Сюжетно-ролевая игра «Больница» 3. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» 2. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» 3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» 4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	1. Д/и «Режим дня» 2. Д/и «Что перепутал художник» 3. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 4. Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу».
Октябрь		
1. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп» 2. С/рол. игра «Магазин» 3. Чтение Ю. Тувим «Овощи», Г. Зайцев «Приятного аппетита» 4. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты»	1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» 2. Беседа: «Витамины и полезные продукты» 3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», 4. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты»	1. Д/и «Оденься правильно» 2. Конструктивная деятельность «Больница для игрушек» 3. Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» 4. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты»
Ноябрь		
1. Беседа «Чумазый мальчик» 2. Дидактические игры «Зачем нам нужна	1. Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны», 2. Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое»,	1. Разучивание стихотворения «Прививка» 2. Рассматривание альбома

зубная щетка», «Умоем куклу» 3. С/рол. игра «Салон красоты» 4. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумакая». 5. Физкультурный досуг «Осень в лесу»	«Зубки крепкие нужны зубки белые важны» 3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». 4. Физкультурный досуг «Физкульт- Ура!»	«Наши врачи» 3. Д/и «Продолжи определение» Физкультурный досуг «Хочу быть здоровым!»
Декабрь		
1. Беседа «Наше тело» 2. Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка». 3. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки»,	1. Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с». 2. Игра «Назови зимние виды спорта» 3. Дидактические игры «Зимние игры и забавы» 4. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С. Михалков	1. Д/и «Кто что делает» 2. «Знакомство с работой сердца» 3. Рассматривание плаката. 4. Д/и «Покажи, что назову»
3. Взаимодействие с семьями воспитанников		
Январь		
Папка-передвижка: «Предупреждение плоскостопия у детей»	Консультация: «Упражнения для формирования правильной осанки у детей»	Консультация: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»
Февраль		
Консультация: «Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация «Оздоровление питанием»	Папка – передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное для благополучие ребенка».
Март		
Папка-ширма «Массаж против насморка»	Консультация «Лечение без лекарств»	Папка – передвижка «Расти здоровым»,
Апрель		
Консультация: «Подвижная игра в жизни ребенка»	Консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ»	Памятка для родителей «Правила этикета»
Май		

Круглый стол с родителями «Здоровый образ жизни в семье».	Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров».	Папка – передвижка: «Вредные привычка у родителей и их влияние на развитие здоровья ребенка»
Сентябрь		
Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка»	Консультация: «Развиваем пальчики»	Анкета «Вы и здоровый образ жизни». Консультация: «Семья и здоровье ребёнка»
Октябрь		
Папка-передвижка: «Что такое правильное питание»	Консультация: «Движение – это жизнь»	Консультация: «Закаливание детского организма»,
Ноябрь		
Консультация: «Профилактика ОРЗ».	Консультация: «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни».	Папка – передвижка: «Профилактика ОРЗ, Грипп»,
Декабрь		
Консультация: «Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»	Анкетирование «Здоровый образ жизни». Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках».	Папка – передвижка: «О пользе закаливания», «Полезные продукты».

*6.2.10. Примерный перечень художественной литературы, д/и, с/р и творческих игр.*

Младший дошкольный возраст	
Произведения	Д/И, С/Р
К.Чуковский «Доктор Айболит» Ю.Тувим «Овощи» Г.Зайцев «Приятного аппетита» М.Безруких «Разговор о правильном питании» Загадки об овощах и фруктах. Г.Зайцев «Дружи с водой», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», З.Бяльковская «Юля – чистюля», З.Александрова «Купание», Потешки: «Водичка, водичка», «Расти коса до пояса». Е. Шкловский «Как лечили	«Чудесный мешочек» «Узнай и назови овощи и фрукты» «Разложи на тарелках полезные продукты» «Повара» «Магазин продуктов», «Овощной магазин» «Сделаем куклам разные прически» «Вымоем куклу» «Правила гигиены» «Чего не хватает?» «Покажи правильно» «Парикмахерская», «Детский сад»

<p>мишку», «Осторожно, лекарство» Т.Волгина «Два друга» Р.н.с. «Кот, петух и лиса», «Волк и семеро козлят» А.Толстой «Буратино» К.Чуковский «Котауси и Мауси» С.Маршак «Сказка о глупом мышонке». С.Маршак «Кошкин дом», Г.Цыферов «Жил был на свете слоненок»; Л.Толстой «Пожарные собаки»; К.Чуковский «Путаница» С.Михалков «Дядя Степа милиционер» Г.Георгиев «Светофор», А.Северный «Светофор», О. Тарутин «Переход» В.Даль «Война грибов» Г Новицкая «Дворняжка», А. Дмитриев «Бездомная кошка»</p>	<p>«Девочка чумахая» инсценировка по стихотворению А.Барто «Покажи мишке как правильно одеваться» «Оденем куклу на прогулку» «Если кто-то заболел» «Семья», «Аптека», «Скорая помощь» «Назови вид спорта» (по картинкам) «Назови вид спорта» (по показу) «Физкультурное занятие в детском саду» «Раз, два, три, что может быть опасным – найди» «Источники опасности» «Отбери предметы, которые трогать нельзя» «Мы – водители» «Автобус», «Транспорт», «Больница», «Скорая помощь» «Что где растет» «Распутай путаницу» «Съедобный грибок положи в кузовок» «Отгадай, какое это насекомое» «Съедобное – несъедобное» Определение продуктов по вкусу</p>
Средний дошкольный возраст	
Произведения	Д/И, С/Р
<p>А.Барто «Девочка чумахая» В.Квитко «Час обеда подошел» Е.Шкловский «Осторожно – лекарство» Пословицы. К.Кузнецов «Замарашка» Л.Зильберг «Полезные продукты» К.Чуковский «Федориногоре», С.Михалков «Про девочку, которая плохо ела», С.Капутикян «Час обеда подошел» Загадки об овощах и фруктах Г.Зайцев «Приятного аппетита», К.Чуковский «Мойдодыр» С. Прокофьев «Румяные щечки» Н.Саксонская «Где мой пальчик?!» Е.Пермяк «Про нос и язык» Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра» С.Маршак «Почему у человека две руки и один язык», Пословицы, поговорки и загадки об источниках опасности и мерах предосторожности. Е. Казаков « Чик-чик ножницами»</p>	<p>«Вкусно – невкусно», «Вредно – полезно» «Кому что нужно», «Семья», «Больница» «Полезное - вредное» «Съедобное – несъедобное» «Узнай и назови» «Разложи на тарелках полезные продукты» «Чудесный мешочек» «Магазин продуктов» «Ждем гостей» «Когда нужны эти предметы?» (мыло, мочалка, расческа и т.д.) «Правила гигиены» «Вымоем куклу» «Запомни движение» «Если кто-то заболел», «Кому нужны эти инструменты» «У зубного врача», «Поликлиника», «Аптека», «Семья» «Больница», «Назови вид спорта», «Назови спорт по показу» «На чем катаются дети?» (по загадкам) «Найди и назови», «Что где растет» «Распутай путаницу»</p>

Сборник стихов «Не мешайте мне трудиться»	«Съедобный грибок положи в кузовок» «Отгадай, какое это насекомое» «Съедобное – несъедобное»
Старший дошкольный возраст	
Произведения	Д/И, С/Р
К. Чуковский «Доктор Айболит» Пословицы. Н.Егоров «Огородный светофор» Ю.Тувим «Овощи» К.Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка-чумахая», «Я расту», З.Александрова «Купание», В.Катаев «Цветик – семицветик», Г.Х.Андерсен «Снежная королева», Загадки. Шкловский Е. «Как лечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни», Загадки.	«Съедобное-несъедобное» «Полезная и вредная еда» «Подбери пару» «Семья», «Больница с разными отделениями» «Что лишнее?»(иллюстрации посуды, продукты питания), «Магазин» (кондитерский, хлебный), «Овощи – фрукты», «Осенняя ярмарка» «Дары природы» «Опасно-неопасно» «Правила гигиены» «Таня простудилась» «Моя внешность» «Поликлиника» «Если кто-то заболел», «Кому что нужно?» «Скорая помощь», «Аптека», «Стоматологическая поликлиника», «Назови вид спорта». «Назови вид спорта по показу» «Съедобный грибок положи в кузовок» «Отгадай, какое это насекомое» «Съедобное – несъедобное». Семья (поездка в лес, зоопарк)
Подготовительный дошкольный возраст	
Произведения	Д/И, С/Р
К. Чуковский «Доктор Айболит» В.Даль «Война грибов сягодами» Загадки об овощах, фруктах, продуктах питания. Г. Зайцев «Приятного аппетита» М. Безруких «Разговор о правильном питании». Р. Сев «Я сам», А. Барто «Я расту» И. Семенова «Как стать Неболейкой», «Я – человек, ты – человек»; С. Маршак «Робин-Бобин», «О мальчишках и девочках»; С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Тридцать шесть и пять»; Б. Заходер «Ма-Тари-Кари», В.Катаев «Цветик – семицветик» Шкловский Е. «Как лечили мишку»,	«Съедобное-несъедобное» «Полезная и вредная еда» «Подбери пару» С\р игры «Семья», «Больница с разными отделениями» «Что лишнее?» (иллюстрации посуды, продуктов питания). «Накроем куклам стол» «Вырастим яблоки». С\р «Магазин» (кондитерский, хлебный, овощи – фрукты) Осенняя ярмарка «Дары природы» «Что делают из муки?», «Моя внешность», «Умею – не умею», «Правила гигиены», «Определи по звуку», «Что такое хорошо, что такое плохо» «К на пришел Незнайка», С\р

«Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни».	«Поликлиника» «Если кто-то заболел», «Кому что нужно?» Театрализованная игра «Отгадай, что я ем?» (сладкая конфета, кислый лимон, черный перец). С\р «Поликлиника», «Аптека», «Больница» (с разными отделениями) «Назови вид спорта». «Назови спорт по показу» «Источники опасности», «Игра дело серьезное» «Нарисуй отгадку», С\р «Семья», «Детский сад», «Больница»
--	--

### 6.3. Работа с педагогами

#### 6.3.1. Методическая работа

Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ	В течение года	Старший воспитатель
Оформление информации по ЗОЖ в группах для родителей	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели групп
Пополнение методического кабинета и групп методической, детской литературой и наглядными пособиями	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели групп

#### 6.3.2. Работа по укреплению здоровья сотрудников

Обеспечивая условия здоровьесбережения детей, не нужно забывать о здоровье педагогов, так как только здоровый педагог может воспитать здорового ребенка.

- Ежегодные периодические медицинские осмотры
- Проведение тренингов, методических мероприятий в нетрадиционных формах.

### 6.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями (законными представителями) воспитанников.

#### Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

№ п\п	Формы
1.	Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2.	Педагогические беседы с родителями (законными представителями) (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3.	Дни открытых дверей.



4.	Совместные занятия для детей и родителей (законных представителей).
5.	Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
6.	Консультации, размещенные на сайте детского сада, папки – передвижки.
7.	Организация совместных дел. Анкетирование.

***Методы, используемые педагогами в работе:***

№ п\п	Тема	Форма работы
1.	Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.	Анкетирование Консультация
2	Профилактика ОРЗ в домашних условиях	Педагогические беседы.
3.	Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.	Педагогические беседы
4.	О питании дошкольников	День открытых дверей. Круглый стол.
5.	Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.	Спортивный праздник «Мама папа я – спортивная семья»
6.	Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.	Педагогические беседы
7.	Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей	Консультация
8.	Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка	Консультация
9.	Профилактика ОРЗ в домашних условиях.	семинар – практикум со специалистом (врачом педиатром)

**7. Целевые ориентиры реализации Программы**

*Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:*

- повышение основных показателей состояния психофизического здоровья детей; - успешное освоение ООП ДО воспитанниками ДОУ ежегодно не менее 88%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
- рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в ДОУ
- активизация родителей (законных представителей) к совместной с ДОУ здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 92%.
- создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья дошкольника.
- обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

**8. Контроль и руководство за осуществлением физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

### 8.1. План санитарно-гигиенических мероприятий

№	Мероприятие	Срок	Ответственный
1	Контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима.	Ежедневно	Медсестра
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд	Ежедневно	Заведующий
3	Контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	Во время карантина	Воспитатели
4	Активно воздействовать на образ жизни ребенка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей (законных представителей).	В течение года	Воспитатели

### 8.2. Циклограмма контроля за осуществлением физкультурно-оздоровительной работы

№	Тематика контроля	Вид контроля, формы и методы контроля	Сроки	Ответственные
1.	Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей	Оперативный	Постоянно	Заведующий ДОУ
2.	Проведение профилактических мероприятий в режиме дня	Оперативный, персональное наблюдение	Постоянно	Старший воспитатель
3.	Организация питания	Персональное посещение групп, пищеблока, изучение документации	Постоянно	Заведующий ДОУ
4.	Выполнение здоровьесберегающего режима	Персональное посещение	Постоянно	Старший воспитатель
5.	Уровень педагогического мастерства и состояние педагогического процесса по ОО «Физическое развитие»	Анкетирование, просмотр занятий, диагностирование	По плану ДОУ	Заведующий ДОУ Старший воспитатель
6.	Организация работы с родителями по оздоровлению детей в семье	Анкетирование, консультации	По плану ДОУ	Старший воспитатель

## Список литературы.

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. - 256с. – (Методический комплект программы «Детство»)
2. Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы / Николай Бурцев. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 125с.
3. Вепрева И.И., Татарникова Г.М. Модель физкультурно- оздоровительного образования старших дошкольников: планирование, занятия, ресурсное обеспечение. – Волгоград: Учитель, 2016. – 128с.
4. Волошина Л.Г. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. – 144с.
5. Гулидова Т.В., Осипов Н.А. Взаимодействие детского сада с семьёй в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей. – Волгоград: Учитель, 2016. – 73с.
6. Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги. – Волгоград: Учитель. – 186с.
7. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112с.
8. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 48с.