

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7 «Огонек» г. Зеленокумска Советского района»
(МДОУ «Детский сад № 7 «Огонек»)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МДОУ
«Детский сад № 7 «Огонек»
Протокол № 2 от 30.11.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 7 «Огонек»
Красюкова С.А.
Приказ от 30.11.2023 г. № 187

**ПРОГРАММА
по здоровьесбережению воспитанников
МДОУ «Детский сад № 7 «Огонек»
на 2024-2026 год**

**г. Зеленокумск
2023г.**

«Здоровье – это драгоценность и, притом, единственная, ради которой не стоит жалеть времени, сил, трудов и великих благ»
Мишель де Монтень

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи Программы.....	5
3. Объекты Программы.....	6
4. Основные принципы Программы.....	6
5. Материально-техническая база.....	7
6. Содержание работы по здоровьесберегающим технологиям, используемым в МДОУ	8
7. Система здоровьесберегающих технологий в работе МДОУ.....	9
8. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МДОУ.....	12
9. Организация двигательного режима детей.....	14
10. Формирование представлений о здоровом образе жизни.....	16
11. Организация питания в МДОУ.....	17
12. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.....	19
13. Кадровое обеспечение Программы.....	20
14. Список литературы.....	22

ВВЕДЕНИЕ

Программа по здоровьесбережению (далее - Программа) разработана МДОУ «Детский сад № 7 «Огонек» для детей раннего и дошкольного возраста. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников МДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план мероприятий по реализации программы с детьми с 1,5 до 7 лет.

Данная Программа раскрывает основные средства физического воспитания, динамику формирования качества личности ребенка.

Теоретическая значимость и новизна Программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала.

Практическая значимость Программы состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применение этой системы педагогами совместно с родителями (законными представителями) в воспитательно - образовательном процессе МДОУ и в семейном воспитании.

В раннем и дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.

Ребёнок нуждается в организованной среде под заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое отношение воспитателей, благоприятный психологический климат – залог полноценного развития детей.

Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

В детстве формируются важные стороны духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни). Этот период призван пробудить детское

творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.

Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей (законных представителей).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями (законными представителями) и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная с дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься.

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.

Проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья детей, но и на перспективы их дальнейшего развития. Поэтому, начиная с раннего возраста необходимо приобщать детей к здоровому

образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. 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 и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Они регламентируются и обеспечиваются рядом нормативно - правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.), «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией ООН «О правах ребенка», «Семейным кодексом РФ», Конституцией РФ, ст. 38, 41, 42, 43, «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования», Приказом Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г, Уставом МДОУ.

Здоровье - это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и

обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей раннего и дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Таким образом, проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание оптимальных здоровьесберегающих условий в МДОУ, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса, формирование устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- Создание комфортного микроклимата в детском коллективе, в МДОУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели МДОУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов, родителей (законных представителей);
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;

- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

Ожидаемые результаты:

- Создан комфортный микроклимат;
- В структуру профилактической, оздоровительной и воспитательно-образовательной модели МДОУ внедрены современные здоровьесберегающие технологии.
- Повышена физкультурно-оздоровительная грамотность педагогов и родителей(законных представителей);
- У детей сформированы знания, умения и навыки о сохранении здоровья и ответственности за него;
- У педагогов сформирована профессиональная позиция, являющаяся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышен уровень валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

3. ОБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ

- Дети.
- Коллектив МДОУ.
- Родители (законные представители) детей, посещающих МДОУ.

4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

- **«Не навреди»** - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в МДОУ, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка;
- **Активность** - включение всех участников образовательных отношений в поиск эффективных методов оздоровления детей;
- **Доступность** - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;
- **Индивидуальность** - оздоровительная работа в МДОУ должна

строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- **Комплексного междисциплинарного подхода** - работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом МДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

- **Научность** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

- **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.

- **Оптимальность** - разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки;

- **Последовательность** - принцип предполагает последовательную 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;

- **Систематичность** - реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю;

- **Сознательность** - осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью;

- **Целенаправленность** - подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

№ п/п	Задачи	Ответственные
1	Обеспечение необходимым оборудованием: - технологическим; - музыкально- спортивным; - для прогулочных участков; мебелью; - пополнение развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС Ии ФОП ДО;	Заведующий Завхоз Старший воспитатель
2	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в МДОУ (соблюдение ТБ при организации воспитательно-образовательного процесса и самостоятельной деятельности, своевременная замена мебели и оборудования в МДОУ).	Завхоз

**6. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫМ В МДОУ**

Мероприятия	Ответственные	Сроки	Результат
<i>Обеспечение высокого качества медико-педагогического сопровождения воспитанников</i>			
1 Обеспечение режимов пребывания воспитанников в МДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагоги ДОУ	ежедневно	индивидуальный подход
2 Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным питанием соответствующим данной возрастной категории.	Медсестра Повар Пом. воспитателей	ежедневно	Индивидуальный подход
3 Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра Ст. воспитатель		Повышение эффективности работы МДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников
4 Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации воспитательно-образовательного процесса	Ст. воспитатель	В течение года	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей. Снижение уровня заболеваемости воспитанников
5 Прохождение курсов повышения квалификации педагогов по вопросам здоровьесбережения	Ст. воспитатель	В течение года	Повышение профессиональной компетентности педагогов по вопросам здоровьесбережения
6 Проведение спортивных праздников и развлечений	Воспитатели всех возрастных групп	В течение года	Повышение интереса детей и родителей (законных представителей) в области физического развития
7 Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам	Воспитатели всех возрастных групп	В течение года	Повышение компетентности родителей (законных представителей)

здоровьесбережения			в вопросах здоровьесбережения
8 Проектная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников	Воспитатели всех возрастных групп	В течение года	Разработка и реализация проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников
9 Организация индивидуального консультирования педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель Воспитатели всех возрастных групп	В течение года	Увеличение доли педагогов с высоким уровнем компетентности по вопросам здоровьесбережения
10 Работа с родителями (законными представителями) по направлению сохранения и укрепления здоровья детей.	Ст. воспитатель Воспитатели всех возрастных групп	В течение года	Увеличение доли родителей (законных представителей) с высоким уровнем компетентности по вопросам здоровьесбережения
11 Информирование о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Ответственный за сайт	В течение года	Размещение информации на стендах, сайте ДОУ и в соц. сетях
<i>Оценка качества результатов деятельности</i>			
12 Мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Медсестра Ст. воспитатель Воспитатели всех возрастных групп		Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности

7. СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ МДОУ

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>		
1. Подвижные и спортивные игры	Как часть физ. занятия, на 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 занятий 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 занятий и между занятиями 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В занятии в виде игр. Между занятиями 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 музыкально-спортивном спортивном зале	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает МДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
2. Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время во второй половине дня. Время строго не фиксировано.	Занятие может быть организовано незаметно 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.
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.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;
- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни МДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ закаливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с медицинским дошкольного учреждения и утверждается заведующим МДОУ.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

- нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
- проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;
- прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3,5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

В среднем возрасте дополнительно включается применение воздушного душирования - это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам (разработал врач В.Л.Лебедь). В процессе душирования происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон.

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день температура воды снижается постепенно с 36 градусов до 27.

В повседневной работе использование начиная с младшей группы схемы индивидуальных программ закаливания, в которых чётко расписывается в какую закаливающую процедуру должны проводить в определённый отрезок времени (утром, днём, вечером).

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

8. ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Физкультурно-оздоровительная работа

Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных

<i>областей</i>			
1	Утренняя гимнастика с использованием корректирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
6	Динамические паузы во время проведения занятий	ежедневно	воспитатели
7	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
8	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
9	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
10	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
11	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
12	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
13	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
14	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
15	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
16	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
17	Хождение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели
<i>Профилактическая работа</i>			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	медсестра
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	заведующая, воспитатели, завхоз
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	воспитатели
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	воспитатели
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период вспышки	медсестра

		заболеваний	
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима дня; музыкотерапия; сказкотерапия;)	в теч. года	педагоги медсестра
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	медсестра
Коррекционная работа психолога <i>(при наличии психолога в МДОУ или по согласованию с внештатным сотрудником)</i>			
1	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	в теч. года	психолог
	Обследование детей (по заявлению и согласию родителей)	сентябрь май	психолог
2	Индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции	по графику	психолог
3	Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой	2 раза в неделю	психолог
4	Консультирование родителей, воспитателей	в теч. года	психолог
5	Выступления на родительских собраниях	в теч. года	психолог
6	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	постоянно	Педагоги

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в МДОУ 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.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей		
		2-3 г. (1 мл. гр.)	3-4 г. (2 мл.гр.)	4-5 лет (средняя гр.)
Физкультура	В помещении	3 раза в неделю (10 мин.)	3 раза в неделю (15 мин.)	3 раза в неделю (20 мин.)
	На улице	—	—	—
	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 7 мин.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Подвижные спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке по 10-15 мин.	Ежедневно на каждой прогулке по 15-20 мин.	Ежедневно на каждой прогулке 20-25 мин.
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (10 мин.)	Ежедневно (20 мин.)	Ежедневно (20 мин.)
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц (15 мин.)	1 раз в месяц (20 мин.)	1 раз в месяц (25 мин.)
	Физкультурный праздник	—	—	2 раза в год (30 мин.)
	День здоровья	—	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей	
		5-6 лет (старшая гр.)	6-7 лет (подгот.гр.)
Физкультура	В помещении	2 раза в неделю (25 мин.)	2 раза в неделю (30 мин.)
	На улице	1 раз в неделю (25 мин.)	1 раз в неделю (30 мин.)
	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 10 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Подвижные спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке 25-30 мин.	Ежедневно на каждой прогулке 30-40 мин.
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (20 мин.)	Ежедневно (20 мин.)
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц (30 мин.)	1 раз в месяц (35 мин.)

	Физкультурный праздник	2 раза в год (35 мин.)	2 раза в год (40 мин.)
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно

10. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование первоначальных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- систематическая работа по формированию знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления формирования представлений о здоровом образе жизни в детском саду необходимо создать условия:

- сотрудники должны быть внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относиться к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада должны строиться на основе сотрудничества и взаимопонимания;
- организовать развивающую среду с учётом потребностей и интересов детей;
- проведение разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;
- строить занятия на интересах детей, использовать индивидуальный подход к каждому, совмещая деятельность взрослого и ребёнка;
- стремиться к снижению утомляемости ребёнка во время занятий.

11. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья и бодрости. От правильного питания зависит состояние здоровья детей. О нем необходимо заботиться с раннего детства. Правильное питание обеспечивает детей необходимыми витаминами, повышает сопротивляемость организма к вредным факторам и инфекциям.

Условия и организация питания обучающихся

Воспитанники МДОУ получают сбалансированное четырёхразовое питание, обеспечивающее растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. При организации питания учитываются возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах.

Организацию питания детей (получение, хранение и учёт продуктов питания, производство кулинарной продукции на пищеблоке, создание условий для приёма пищи детьми в группах и пр.) осуществляют работники МДОУ в соответствии со штатным расписанием и функциональными обязанностями (заведующий, повар, завхоз, ответственные по питанию, работники пищеблока, воспитатели, помощники воспитателей).

При распределении общей калорийности суточного питания детей, пребывающих в МДОУ 10,5 часов, используется следующий норматив: завтрак – второй завтрак, обед, полдник.

Питание в МДОУ осуществляется в соответствии с примерным десятидневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей детей в пищевых веществах с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания возрастных категорий: для детей с 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет,

утверждённым заведующим МДОУ. При составлении меню и расчёте калорийности соблюдается оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов).

На основании утверждённого примерного меню ежедневно составляется меню – требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста, которое утверждается заведующим МДОУ.

Приготовление всех блюд осуществляется на основе технологических карт оформленных в картотеке блюд в соответствии с десятидневным меню.

Ежедневно в меню включаются: молоко, мясо, картофель, овощи, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) – 2-3 раза в неделю.

При отсутствии, каких либо продуктов, в целях полноценного сбалансированного питания, производится замена на равноценные по составу продукты в соответствии с утверждённой СанПиН таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

В целях профилактики гиповитаминозов в МДОУ проводится круглогодичная искусственная С-витаминация готовых блюд. Препараты витаминов вводят в третье блюдо после охлаждения непосредственно перед выдачей.

Выдача пищи на группы осуществляется строго по утверждённому графику только после проведения приёмочного контроля бракеражной комиссией. Результаты контроля регистрируются в «Журнале бракеража готовой кулинарной продукции».

Пищевые продукты хранятся в соответствии с условиями их хранения и сроками годности, установленными предприятием – изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией. Складские помещения для хранения продуктов оборудованы приборами для измерения температуры и влажности воздуха, холодильным оборудованием с контрольными термометрами.

Устройство, оборудование и содержание пищеблока Учреждения соответствует санитарным правилам к организациям общественного питания. Всё технологическое и холодильное оборудование в рабочем состоянии.

Для приготовления пищи используется электрооборудование, электрическая плита. В помещении пищеблока проводится ежедневная влажная уборка, генеральная уборка по утверждённому графику.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- культурно- гигиенические правила приёма пищи и поведения детей за столом;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания;
- индивидуальный подход к детям во время приема пищи
- правильная расстановка мебели, соответствии роста детей;
- формирование определенных знаний и навыков правильного питания детей;
- способствовать развитию у детей устойчивого интереса к сохранению своего здоровья.

12. ПЛАН СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МДОУ И СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Год	Наименование мероприятия	Ответственные
2024г.	Педагогическая гостиная «Давайте познакомимся»	Воспитатели Мед. сотрудник
	Выставка литературы «Рождаюсь, расту, развиваюсь»	
	Анкетирование «Путь к здоровью, силе, бодрости»	
	Консультация для родителей. «Как помочь ребенку в период адаптации?»	
	Консультация «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»	
	Анкетирование «Заботитесь о здоровье детей?»	
	Конференция «Гигиена детства»	
	Листовка «Здоровый быт детей в семье»	
	Мастер-класс «Подвижные игры в детском саду»	
	Консультация «Утренняя гимнастика с малых лет»	
	Папка-передвижка «Здоровье - прежде всего»	
	Круглый стол «Режим дня в жизни ребенка»	
Школа для родителей «Советы Айболита» Тема: «Формирование правильной осанки»		
2025г.	Консультация «Организация физического воспитания детей в семье»	Воспитатели Мед. сотрудник
	Листовка «Профилактика детской близорукости»	
	Устный журнал «Помогите ребенку укрепить здоровье»	
	Газета «На пути к здоровью»	
	Советы родителям «Веселая физкультура в квартире»	
	Консультация «Роль семьи в воспитании эмоциональной отзывчивости ребенка»	

	Папка-передвижка «Ваш ребенок часто болеет ОРВИ... Как быть?»	
	Листовка «Как идти с ребенком на прием к врачу»	
	Праздник здоровья «Спортивная семья»	
	Памятка «Создание благоприятной семейной атмосферы»	
	Вечер для родителей «Играем вместе»	
	Газета «На пути к здоровью»	
	Советы Айболита «Профилактика плоскостопия»	
	Консультация «Питание ребенка-дошкольника»	
2026г.	Конференция «Закаливание ребенка»	
	Листовка «Релаксационная гимнастика после сна»	
	День открытых дверей «Мы вместе»	
	Папка-передвижка «Больше внимания осанке»	
	Неделя здоровья дома «Дружная семья»	
	Анкетирование «Соблюдаете режим?»	
	Консультация «Спортивный уголок дома»	
	Газета «На пути к здоровью»	
	Консультация для родителей «Детские слезы»	
	Педагогическая гостиная «Дыхание – основа здоровья»	
	Школа для родителей «Советы Айболита» Тема: «Вечерние игры»	
	Папка-передвижка «Что делать до прихода врача, или первая помощь»	
	Общее родительское собрание Тема: "Забота о здоровье ребенка".	
		Мед. сотрудник Воспитатели

13. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Заведующий МДОУ:

- общее руководство по внедрению программы;
- ежемесячный анализ реализации программы;
- контроль соблюдения охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы;
- проведение мониторинга;
- контроль реализации программы.

Медицинский работник:

- выявление часто и длительно болеющих детей;

- определение оценки эффективности показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление плана диспансеризации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- контроль реализации программы.

Музыкальный руководитель:

- реализация здоровьесбережения в образовательной деятельности.

Педагог-психолог:

- реализация здоровьесбережения в образовательной деятельности;
- обеспечение эмоционального благополучия детей и сотрудников ДОУ.

Воспитатели:

- реализация программы здоровьесбережения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры;
- утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами.
- проведение оздоровительных занятий;

Заведующий хозяйством:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в МДОУ;
- создание материально-технических условий;
- контроль выполнения персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы;

Повар:

- соблюдение технологии приготовления блюд и рационального питания;

Помощник воспитателя:

- соблюдение санитарно – гигиенического режима;
- помощь педагогам в организации образовательной деятельности;
- реализация программы здоровьесбережения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы. - М., 2009г.
2. Каменская В.Г. Котова С.А. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие. - СПб., 2008г.
3. Лукина Г.Г. К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.- СПб., 2010г.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М., 2000г.
5. Сочеванова Е.А. Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников. - СПб., 2007г.
6. Филиппова С.О. Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении. - СПб., 2009г.
7. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников. - СПб., 2002г.
8. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». - М., 2000г.
9. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993г.
10. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ.- М., 2005г
11. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье.- М., 2003г.
12. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада.- М., 2007г.
13. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия.- В., 2009г.
14. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость! Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования СПб., 2002г.
15. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников.- М., 2003г.