



## Содержание

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>		
1.1	Пояснительная записка	5
1.2	Основные принципы системы работы по здоровьесбережению	7
1.3	Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению	7
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>		
2.1	Содержание работы по здоровьесбережению обучающихся:	9
2.2	Организация двигательного режима детей	11
2.3	Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ	16
2.4	Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:	19
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>		
3.1	Учебно-методическое обеспечение программы	20

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Наименование Программы	Программа здоровьесбережения МБДОУ детский сад «Катюша»
Разработчики Программы	Руководитель учреждения Сучкова А.В., воспитатель, курирующий ВМР Соколова Т.Б.
Исполнители Программы	Педагогический коллектив ДОУ
Научно-методические основы разработки Программы	При разработке Программы использовались: — положения закона «Об образовании в Российской Федерации»; — идеи федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования; — положения приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования;
Основные этапы и формы обсуждения и принятия Программы	Первый этап (2022 – 2023гг.) – организационно-подготовительный этап – поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга; Второй этап (2023 – 2024гг.) – основной (отработка основных компонентов программы); Третий этап (2024-2025гг.) – итогово-обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада).
Кем принята Программа	Педагогическим советом МБДОУ детский сад «Катюша»
Кем утверждена Программа	Заведующим МБДОУ детский сад «Катюша»
Цели и задачи Программы	<b>Цель:</b> Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада.  <b>Задачи:</b> -Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада; -Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей; - Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий; -Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду; -Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам; -Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы; -Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья; -Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.
Ожидаемые результаты	-Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;

Программы	<p>-Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;</p> <p>-Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.</p> <p>-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;</p> <p>-Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;</p> <p>-Снижение уровня заболеваемости детей;</p> <p>-Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;</p> <p>-Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)</p> <p>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.</p>
Срок действия Программы	2022-2025 г.
<b>Система организации контроля за выполнением программы</b>	Постоянный контроль выполнения программы осуществляет администрация ДОУ

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны.

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. Данное направление стало особенно актуальным 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 дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования; и многие другие нормативно-правовые документы определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольного учреждения должна рассматриваться как комплексная и основная в системе обучения и воспитания.

Потребность и необходимость построения такой системной, комплексной медико-психолого-педагогической деятельности обусловлена наличием у воспитанников имеющих медицинских, психологических и педагогических проблем.

В связи с этим, одной из самых важных задач воспитательно-образовательного процесса в детском саду является создание эффективной системы здоровьесбережения, в которой каждый участник получит комплексную и профессиональную помощь в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Программа здоровьесбережения МБДОУ «Детский сад №48» призвана: создать условия, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

### **Задачи:**

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- 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.
- Развивать творческий, критический и эвристический тип мышления, вариативные представления о поведении человека в различных ситуациях;

- Развивать компетентностные умения, предполагающие перенос теоретических знаний на конкретные ситуации жизни человека;

#### **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. Снижение уровня заболеваемости детей.
6. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
7. 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.

#### **Методика работы с воспитанниками**

Строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком. Делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность дошкольников, побуждая ребят к осознанному здоровью творчеству. Педагогические мероприятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимых для развития навыков ребенка.

**Методы работы:** словесные, наглядные, практические, игровые.

Содержание организованных форм обучения наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игровых приемов позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. В интеграции используются и другие виды деятельности: театрализованная, изобразительная, музыкальная и т.д. Все перечисленное способствует развитию умений и навыков, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой и социумом.

Методологической основой программы являются теоретические позиции Т.Э. Токаева, где здоровье возникает как динамическое состояние процесса развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Следовательно, отличительной особенностью данной программы является: комплексный подход к оздоровлению и развитию ребенка – помимо сугубо познавательных задач в ней реализуются вопросы целостности полученных знаний о здоровье, формируется ценностная ориентация на здоровый образ жизни, приобретаются специальные умения и навыки сохранения и укрепления здоровья.

Содержание представленной программы разработано в соответствии с требованиями образовательных областей «Физическое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие» Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования по следующим темам:

*-Я человек*

*-Я осваиваю гигиену и этикет*

*-Я учусь правильно организовывать свою жизнь*

*-Я учусь правильно охранять свое здоровье*

## **Основные принципы системы работы по здоровьесбережению 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 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 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 ДООУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

### **Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению.**

Здоровьесберегающая программа «Здоровый малыш» реализованная в рамках МБДОУ детский сад «Катюша» разработана для детей 2 до 8 лет

Курс занятий рассчитан на 9 месяцев (с сентября по май). Акцент в оздоровительной работе делается на профилактику простудных заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Индивидуально-дифференцированный подход является основным принципом работы с детьми.

### **Система мероприятий организуется в определённой последовательности:**

- Формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям через игры, упражнения.
- Способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребёнка.
- Развитие его адаптационных возможностей.
- Проведение одного занятия на свежем воздухе.
- Витаминизация питания.
- Постоянное осуществление медико-педагогического контроля над развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности.

### **Структура программы:**

Программа состоит из двух основных разделов: «Развивающего» и «Оздоровительного».

В каждом разделе обозначены тематические подразделы. В соответствии с содержанием тематических подразделов в группе организуется познавательно-оздоровительная деятельность в течение дня. Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье, происходит по направлениям: оздоровительное и

познавательное.

Раздел программы «Развивающий» содержит для всех возрастных групп следующие подразделы:

**-Я человек**

**-Я осваиваю гигиену и этикет**

**-Я учусь правильно организовывать свою жизнь**

**-Я учусь правильно охранять свое здоровье**

Раздел программы «Оздоровительный» содержит следующие подразделы:

***Группа ранний возраст, 1 младшая группа***

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожки

***2 младшая группа***

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожки

***Средняя группа***

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Босохождение
- Ребристые дорожки

***Старшая группа***

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Босохождение
- Ребристые дорожки
- Обширное умывание (мытьё рук до локтя)
- Чесночная ароматерапия

***Подготовительная группа***

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Корректирующая гимнастика
- Босохождение



- Ребристые дорожки
- Обширное умывание (мытьё рук до локтя)
- Чесночная ароматерапия

**Музыкальный руководитель**

- Танцетерапия
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Работа по каждому разделу включает занятия, детско-взрослое проектирование, игры, праздники, досуги, самостоятельную деятельность детей.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Используемые образовательные технологии в программе «Здоровый малыш»

### Содержание работы по здоровьесбережению обучающихся

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
<b>Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников</b>			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психологическом, физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием.	Пищеблок Педагоги Помощники воспитателей	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Воспитатель, курирующий ВМР, воспитатели	сентябрь 2022г..	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Воспитатель, курирующий ВМР	2022-2024г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей

Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Воспитатель, курирующий ВМР	2022-2023г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	2022-2025г.г.	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	В течение всего периода реализации программы	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Ведение страницы на сайте ОУ «Реализация приоритетного направления»	Воспитатель, курирующий ВМР Педагоги	В течение всего периода реализации программы.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ	В течение всего периода реализации программы	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 ДОУ	В течение всего периода реализации программы	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»
Организация индивидуального	Воспитатель, курирующий ВМР	В течение всего периода	Увеличение доли педагогов и

консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.		реализации программы	специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Воспитатель, курирующий ВМР Педагогический коллектив	В течение всего периода реализации программы	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующий Воспитатель, курирующий ВМР	В течение года	Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте
<b>Оценка качества результатов деятельности</b>			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Заведующий Воспитатель, курирующий ВМР воспитатели групп	В течение всего периода реализации программы	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

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.

### Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционная гимнастика</li> <li>• Аэробика</li> <li>• Ритмическая гимнастика</li> <li>• Корректирующая гимнастика</li> </ul>	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционные занятия</li> <li>• Игровые и сюжетные занятия</li> <li>• Занятия тренировочного типа</li> <li>• Тематические занятия</li> <li>• Контрольно-проверочные занятия</li> <li>• Занятия на свежем воздухе</li> </ul>	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 15-35 мин. Одно занятие в неделю на открытом воздухе

Физкультминутки  Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для снятия общего и локального утомления</li> <li>• Упражнения для кистей рук</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Гимнастика для улучшения слуха</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> </ul>	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для профилактики плоскостопия</li> </ul>	
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж</li> <li>• Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам</li> <li>• Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации</li> </ul>	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры средней и низкой интенсивности</li> <li>• Народные игры</li> <li>• Эстафеты</li> <li>• Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках)</li> <li>• Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)</li> </ul>	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры, которые лечат</li> <li>• Музыкальные игры</li> <li>• Школа мяча</li> </ul>	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия по валеологии</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>• Спортивные игры и упражнения</li> <li>• Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу.</li> <li>• Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей</li> <li>• Развлечения.</li> </ul>	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)

Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые</li> <li>• Соревновательные</li> <li>• Сюжетные</li> <li>• Творческие</li> <li>• Комбинированные</li> <li>• Формирующие здоровый образ жизни</li> </ul>	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельный выбор</li> </ul>	Ежедневно, во время
двигательная деятельность	движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

### Режим двигательной активности воспитанников МБДОУ детский сад «Катюша»

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий				
		1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура	В помещении	2 раза в неделю (10-15 мин)	2 раза в неделю (15-20 мин)	2 раза в неделю (20-25 мин)	2 раза в неделю (25-30 мин)	2 раза в неделю (30-35 мин)
	На улице	1 раз в неделю (10-15 мин)	1 раз в неделю (15-20 мин)	1 раз в неделю (20-25 мин)	1 раз в неделю (25-30 мин)	1 раз в неделю (30-35 мин)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно (5-10 мин)	Ежедневно (5-10 мин)	Ежедневно (5-10 мин)	Ежедневно (5-10 мин)	Ежедневно (5-10 мин)
	Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке (10-15 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (15-20 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (20-25 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (25-30 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (30-35 мин)
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (10-15 мин)	Ежедневно (15-20 мин)	Ежедневно (15-20 мин)	Ежедневно (15-20 мин)	Ежедневно (15-20 мин)
	Физкультминутки и (в середине статического занятия)	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц (15 мин)	1 раз в месяц (20 мин)	1 раз в месяц (20 мин)	1 раз в месяц (30-45 мин)	1 раз в месяц (40 мин)
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

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.. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений (в соответствии с рекомендациями Т.Э Токаевой).

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.

#### **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.

**Артикуляционная 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, движениях 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

Дозированный 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.

**СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ  
В РАБОТЕ ДОУ**

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности проведения методики</i>	<i>Ответственный за проведение (по структурным подразделениям)</i>	<i>Период внедрения</i>
<b>Закаливание</b> <b>1.Водное:</b> -Обширное умывание прохладной водой: мытьё рук до локтя и растирание полотенцем	Процедура проводится 1 раз после сна.	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, температура 34 <sup>0</sup> через два дня понижение на 2 градуса . Учитывать медицинские отводы.	Воспитатели	В течении года
-Ребристые дорожки	Проводится после дневного сна	Проводится после разогревания стоп (ребристая дорожка, массажные коврики), далее топтание на дорожке 1-2 минуты. Заканчивается процедура дыхательной гимнастикой	Воспитатели	В течении года
<b>2.Воздушное:</b> -Сон без маек	Дневной сон	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка. Температура воздуха в спальне не ниже 14° С.	Воспитатели	В течении года
<b>3.Босохождение</b>	Проводится после дневного сна ,	Рекомендуется проводить после разогревания стоп	Воспитатели	В течении года
<b>4. Физические упражнения в хорошо проветриваемом помещении при t+18<sup>0</sup>С</b>	Проведение утренней гимнастики в физкультурном зале	(занятия физкультурой, элементы ЛФК, утренняя гимнастика в зале)  Перед проведением гимнастики в зале проводится сквозное проветривание. Противопоказания; медицинский отвод после болезни	Инструктор по ФИЗО	В течении года  На время отопительного сезона



<b>Профилактика ЛОР-заболеваний</b>  1. Чесночная ароматерапия	Рекомендуется после завтрака, после дневного сна.	Проводить 2-3 раза в день 10-15 минут.	Воспитатели	В течении года
<b>ЛФК</b>  1. Профилактика и коррекция плоскостопия  2. Профилактика и коррекция нарушения осанки.  3. Профилактика и коррекция сколиоза.	Проведение по расписанию, а также включение упражнений в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в занятия физкультурой.	Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.  Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник.	Инструктор по ФИЗО	В течении года
<b>2.Физкультурно-оздоровительные технологии</b>				
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, Специалисты	В течении года
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Воспитатели Специалисты	В течении года
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели Специалисты	Круглогодично
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба	Воспитатели	Круглогодично

	сна, 5-10 мин.	по ребристым дощечкам, соляные дорожки, остеопатическая или адаптивная гимнастики, и др. по усмотрению воспитателей групп		
Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по ФИЗО	В течении года
Утренняя гимнастика	Перед завтраком	Проводится в хорошо проветриваемом помещении	Воспитатели , муз. руководитель, инструктор по ФИЗО	Круглогодично
Артикуляционная гимнастика	Проводить гимнастику следует по 3-5 минут несколько раз в день, каждый день, желательно перед зеркалом.	При проведении артикуляторной гимнастики особое внимание необходимо уделять качеству выполнения артикуляторных движений, различным параметрам движений. Важно следить за чистотой выполнения движений (без сопутствующих движений), за плавностью движений, темпом, нормальным тонусом мышц (без излишнего напряжения или вялости), за объемом движений, умением удерживать движение, определенное время, за переключаемостью движений, т.е. возможностью перехода от одного движения к другому, за точной координацией движений языка и губ.	воспитатели эпизодически	В течении года
<b>4. Спортивно-досуговые технологии</b>				
Праздники	2 раза в год		Инструктор по ФИЗО ,специалисты	В течении года
Дни здоровья	2 раза в год	Рекомендуется для закрепления знаний воспитанников о здоровом образе жизни.	Инструктор по ФИЗО	Март , июль

Неделя здоровья	Один раз в год	Все занятия в эту неделю должны быть «пропитаны» темой «здоровье», где в играх, беседах дети узнавали бы о своём организме много полезного и нужного	Инструктор по ФИЗО,	Апрель
Участие в соревнованиях	Каждая группа старшего возраста 3 раза в год	Проводить между двумя группами одного возраста	Инструктор по ФИЗО	Ноябрь Март
<b>Психокоррекционные технологии</b>				
Танцетерапия	Начиная со среднего возраста	Рекомендуется для закрепления знаний воспитанников о здоровом образе жизни.	Музыкальный руководитель	В течении года

### **Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:**

- Наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.
  - Уровень готовности выпускников к школьному обучению.
  - Уровень освоения детьми основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие».
  - Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.
  - Заболеваемость воспитанников.
  - Физическая подготовленность воспитанников.
  - Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья).
  - Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ.
- Формы представления результатов программы**
- Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы на Совете ДОУ.
  - Разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогическом совете ДОУ.
  - Размещение материалов на сайте ДОУ

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Учебно-методическое обеспечение программы

1. Токаева Т.Э. «Будь здоров дошкольник» Сфера 2018г.
2. Токаева Т.Э. «Азбука здоровья» КЦФКиЗ 2007г.
3. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 2-3 лет» Сфера 2018г.
4. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 3-4 лет» Сфера 2018г.
5. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 4-5 лет» Сфера 2018г.
6. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 5-6 лет» Сфера 2018г.
7. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 6-7 лет» Сфера 2018г.
9. Мосалова Л.Л. «Я и мир» Детство-Пресс 2019г.
10. Новикова И.М. «Формирование представлений дошкольников о ЗОЖ» Мозаика-Синтез 2009г.
11. Кареева Т.Г. «Формирование ЗОЖ у дошкольников» Учитель 2020г.
12. Ю. Ф. Змановский Программа «Воспитываем детей здоровыми» Москва издательство Медицина 1989г.
- 13.. Программа « От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой Мозаика –Синтез 2019г.
14. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Изд. Детство-Пресс 2011г.
15. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой . изд. Сфера 2008г.
16. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье . Вентана-Граф, 2015 г
17. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада. Издательство: "Сфера" (2008)
18. Крылова И.И. .Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия Волгоград издательство учитель 2008г.