МУ «Управление образования» администрации МОГО «Ухта»
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 65 общеразвивающего вида»

Принято	Утверждено
Педагогическим советом	приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 65»	МДОУ «Детский сад № 65»
Протокол № 01	№ 01-10/130
от 01.09.2017 г.	от 01.09.2017г.

Комплексно-целевая оздоровительная программа

«Здоровый малыш»

(сроки реализации: январь 2016г. – декабрь 2019г.)
(Программа рассчитана на детей от 1 года до 8 лет)

Разработали:
Бергер Ксения Валерьевна, заместитель заведующего,
с.т.:89125561150
Соколова Анна Юрьевна, старший воспитатель,
с.т.:89042737716
Баринова Светлана Ивановна, медицинская сестра.

Ухта, 2015

Оглавление

Паспорт программы

1.	**Пояснительная записка**	3
1.1.	Обоснование программы	3
1.2.	Цели и задачи программы	8
1.3.	Педагогическая целесообразность. Вид программы. Форма организации содержания и педагогической деятельности. Возрастная адаптированность. Сроки и этапы реализации.	9
1.4.	Ожидаемые результаты	10
1.5.	Критерии оценки эффективности программы	11
2.	**Научно-теоретические основы содержания программы**	14
2.1.	Ключевые понятия	15
2.2.	Основные принципы построения программы	16
3.	**Методическое обеспечение программы**	18
3.1.	Основное содержание и механизмы реализации. План мероприятий	18
3.2.	Формы организации образовательной деятельности	70
3.3.	Приёмы, методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса	74
3.4.	Перечень учебно-методического, дидактического, материально-технического оснащения программы	77
4.	**Результативность реализации программы по основным направлениям**	87
4.1.	Краткий отчёт о реализации программы	87
5.	**Список литературы**	97

1. Пояснительная записка

1.1. Обоснование программы

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский**.**

Комплексно-целевая оздоровительная программа Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 65 общеразвивающего вида» (далее – КЦОП «Здоровый малыш») разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. СанПиН 2.4.1. 3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
3. Приказ № 1008 Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);
5. Письмо Министерства образования РФ от 14.03.2000 М 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
6. Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 65». Утверждён постановлением АМОГО «Ухта» № 508 от 31 марта 2015г.

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик развития общества. В нашей стране за последние годы подчеркивается тревожная ситуация в отношении здоровья детей дошкольного возраста, наблюдается рост заболеваемости практически по всем классам болезней.

Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможности полноценного физического и психического развития ребенка. Оно зависит от таких факторов, как наследственность, экология, условия жизни, воспитание ребенка в семье. Особо важным и ответственным периодом является дошкольный возраст, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Высокая лабильность организма дошкольника определяет высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды. Частые заболевания отрицательно влияют на здоровье ребенка, приводя к формированию хронических патологий. По причине частых пропусков происходит социальная дезадаптация ребенка. Состояние здоровья детей из медицинской проблемы становится педагогической проблемой.

Причинами высокой заболеваемости является перенаполняемость детских учреждений, увеличение детей с хронической патологией. Недостаток персонала и увеличение количества детей из неблагополучных семей также является одним из факторов роста заболеваемости. Существенное значение в организованных коллективах имеют нарушения теплового режима. В помещениях с низкой температурой воздуха нарушается режим проветривания, вследствие чего в помещении в 2-3 раза увеличивается концентрация CO_2 и накапливаются антропотоксины.

Особого внимания заслуживает вопрос влияния регионального фактора на физическое состояние детей, проживающих в г. Ухта. Природно – климатические условия в сочетании с экологическим неблагополучием (наличие промышленных предприятий, автомобильный трафик) приводят к высокому уровню заболеваемости. Состояние атмосферы негативно влияет на состояние здоровья маленьких жителей города. Высокие концентрации окиси

углерода ведут к нарушениям в работе центральной нервной системы (снижается внимание, ускоряется процесс утомления). Повышенное содержание оксида азота, взвешенных веществ, формальдегида, фенола, диоксида серы приводит к высокому (по сравнению с фоновым) уровню заболеваний органов дыхания. Кроме того, хроническое воздействие оксида углерода негативно сказывается на составе крови, фенол влияет на систему кровообращения и центральную нервную систему, формальдегид приводит к снижению иммунитета. По результатам мониторинга уровня заболеваемости воспитанников, проводимого ежегодно в МДОУ «Детский сад № 65», наиболее часто встречающимися заболеваниями являются ОРЗ (ОРВИ) и инфекционные заболевания.

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Каждый из этих компонентов связан с определёнными функциями здоровья, которые некоторым образом влияют на основной результат образования – выполнение Федерального государственного образовательного стандарта. Таким образом, особую важность приобретает вопрос о совместном учёте в воспитательно-образовательном процессе таких составляющих как здоровье и образованность детей, их взаимосвязи, гармоничном единстве и равнозначности. То есть следует соблюдать равновесие между обязательностью достижения необходимого уровня выполнения ФГОС дошкольного образования и сохранением при этом здоровья дошкольников.

Через дошкольные технологии появляется возможность воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи, поскольку успешность решения поставленной задачи изначально зависит от подготовленности родителей и воспитателей дошкольных образовательных учреждений в вопросах здоровья и здорового образа жизни.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Физически

ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Наблюдается повышение уровня заинтересованности родительской общественности в участии в тематических мероприятиях в рамках реализации Основной образовательной программы. Как показало анкетирование родителей (законных представителей), на предмет желания посещать их ребёнком секции или кружки в МДОУ «Детский сад № 65», многие остановили свой выбор на секциях спортивной направленности.

Исходя из социального заказа, в учреждении возникла необходимость в предоставлении ряда дополнительных услуг, направленных на физическое развитие воспитанников:

- программа «Детская хатха-йога. Развитие. Гармония. Радость»
- программа «Танцевальный калейдоскоп»
- программа «Играем в футбол».

Одной из приоритетных задач программы является осуществление взаимодействие с семьями воспитанников, поэтому в МДОУ функционирует семейный клуб «Здоровая семья». Программа клуба направлена на укрепление здоровья детей через взаимодействие детского сада и родителей, развитие культуры здоровья семьи.

Данные, полученные в ходе анализа, проведенного с 2012 по 2015 год, подтвердили эффективность профилактической и физкультурно-оздоровительной работы детского сада (рост показателей физической подготовленности воспитанников (с 71 до 86,4); социальной активности воспитанников (46 до 61 чел.); индекса здоровья (с 21,5% до 27,6%); увеличилось количество воспитанников 1 группы здоровья с 18 до 43 %) и определили приоритеты учреждения: снизить имеющиеся показатели заболеваемости, повысить показатели индекса здоровья, укрепить свои позиции в поддержании здоровья воспитанников, способствовать развитию у детей необходимого багажа знаний, умений, навыков безопасного поведения через

осуществление плана мероприятий комплексно – целевой оздоровительной программы «Здоровый малыш» на 2016-2019 г.г.

Программа «Здоровый малыш» МДОУ «Детский сад № 65» учитывает возможности и условия детского сада по сохранению здоровья детей, реализации комплекса воспитательно-образовательных, физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий на разных возрастных ступенях раннего и дошкольного возраста. КЦОП «Здоровый малыш» основывается на возрастных особенностях воспитанников (отображает дифференцированный подход к организации образовательного процесса с учётом возрастных и индивидуально-типологических особенностей воспитанников).

Так как МДОУ «Детский сад № 65» является общеразвивающим, то дополнительных специалистов (психолога, дефектолога, логопеда) в штатных единицах не предусмотрено, следовательно, программа «Здоровый малыш» разработана с учётом фактического кадрового ресурса.

В связи с тем, что мы проживаем в Республике Коми, то одной из основных задач воспитания подрастающего поколения, является формирование основ нравственного здоровья детей, в части воспитания у них интереса к традициям и обычаям коми народа, его культуре. В дошкольном детстве формирование основ этнокультуры становится возможным через игры, организованную образовательную деятельность.

Педагогами учреждения в работе по укреплению и сохранению здоровья детей применяются технологии этнокультурной направленности с использованием социо-игровых технологий. В частности, воспитатели и специалисты используют формы организации социо-игровой технологии в развитии детей дошкольного возраста, где приёмы специально направленны на создание ситуации успешности и в то же время, прививают воспитанникам интерес к коми играм и традициям.

Республика Коми является многонациональной, поэтому программа «Здоровый малыш», учитывает контингент воспитанников и их семей, поэтому

в детях воспитывается толерантность к людям других национальностей, посредством национальных подвижных игр. Такие игры формируют толерантность, укрепляют физическое и психическое здоровья дошкольников, обеспечивают эмоциональное благополучие, формируют этические нормы поведения и воспитывают уважительное отношение друг к другу.

В детском саду созданы условия и имеются материально-технические ресурсы для всестороннего развития детей и осуществления воспитательно-образовательной и оздоровительной работы с воспитанниками.

№	Ресурс	Условия
1	Кадровый	- административный состав МДОУ - инструктор по физической культуре; - музыкальный руководитель; - педагог дополнительного образования; - воспитатели всех возрастных групп; - коллективы учреждений социального партнёрства.
2	Материально-технический	- Территория МДОУ «Детский сад № 65»; - Экологическая тропа; - Физкультурный зал; - Спортивная площадка; - Медицинский кабинет; - Процедурный кабинет; - Изолятор; - Огород.

1.2. Цели и задачи программы

Основная цель программы «Здоровый малыш» - создание в МДОУ «Детский сад № 65» здоровьесберегающего пространства, благоприятных условий, с учетом основных направлений здоровьесберегающей деятельности,

обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Задачи:

1. Повысить профессиональную компетентность и заинтересованность педагогов в вопросах здоровьесбережения.

2. Совершенствовать формы и методы работы (педагогические, медицинские, психологические) по сохранению здоровья дошкольников в условиях МДОУ, а также, посредством реализации сетевого взаимодействия с социальными партнёрами.

3. Укреплять материально-техническое оснащение.

1.3. Педагогическая целесообразность. Вид программы. Форма организации содержания и педагогической деятельности. Возрастная адаптированность. Сроки и этапы реализации.

Программа направлена на объединение усилий педагогического коллектива, медицинского персонала, родителей (законных представителей) и социальных партнеров в деле здоровьесбережения и здоровьесохранения воспитанников, и представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы среди детей дошкольного возраста с применением этнокультурного компонента.

Вся образовательно-воспитательная и оздоровительная деятельность (тематические недели, праздники и развлечения, работа с родителями) направлена на формирование потребности в здоровом образе жизни у воспитанников, педагогов, родителей воспитанников и у других заинтересованных в реализации программы социальных партнеров.

Вид программы*:* модифицированная.

Форма организации содержания здоровьесберегающей деятельности: комплексная.

Возрастная адаптированность - с 1 года до 8 лет.

Сроки реализации Программы: январь 2016г. – декабрь 2019г.

Этапы реализации программы:

1 этап - Организационный этап (2015 – 2016 уч. год)

- Мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков.

-Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в учреждении (оздоровительные режимы, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим).

2 этап - Этап реализации (январь 2016 – сентябрь 2019 гг.)

- Укрепление материально-технической базы МДОУ.

- Развитие системы образовательно-воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников (систематическое проведение тематических физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, праздников, третьего физкультурного занятия).

3 этап - Завершающий этап (сентябрь 2019г. – декабрь 2019 уч. год)

- Подведение итогов реализации КЦОП «Здоровый малыш» по заявленным целевым индикаторам.

- Определение дальнейшей перспективы работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

1.4. Ожидаемые результаты

1. Рост профессиональной компетенции педагогов в вопросах здоровьесбережения.

2. Успешное освоение основной образовательной программы воспитанниками МДОУ ежегодно не менее 90%.

3. Снижение заболеваемости у воспитанников и сотрудников.

4. Уменьшение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком до 3-х дней.

5. Адаптация вновь принятых детей не более 1-1,5 месяцев.

6. Повышение показателей физической подготовленности воспитанников.

7. Повышение уровня социальной активности воспитанников в городских спортивных конкурсах и соревнованиях.

8. Укрепление материально-технической базы МДОУ.

1.5. Критерии оценки эффективности программы

1. Повышение профессиональной компетентности педагогов и определение роста профессиональной компетентности (анкетирование по методике В.И. Зверевой, Н.В. Немовой – Приложение 1).

2. Успешное освоение основной образовательной программы воспитанниками МДОУ ежегодно не менее 90% (анализ освоения ООП МДОУ – Приложение 2).

3. Снижение заболеваемости у воспитанников и сотрудников (статистика – Приложение 8).

4. Уменьшение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком до 3-х дней (статистика – Приложение 3).

5. Адаптация вновь принятых детей не более 1-1,5 месяцев (статистика – Приложение 3).

6. Повышение показателей физической подготовленности воспитанников (статистика – Приложение 3).

7. Повышение уровня социальной активности воспитанников в городских спортивных конкурсах и соревнованиях (статистика – Приложение 3).

8. Повышение уровня удовлетворённости родителей (законных представителей) образовательным процессом в МДОУ (анкетирование на основе методики Е.Н. Степанова – Приложение 4).

9. Увеличение количества спортивного инвентаря, соответствующего современным требованиям, совершенствование спортивной площадки (обновление малых спортивных форм).

Медицинский мониторинг

Оценка состояния здоровья детей (Приложение 3)

№	Показатели
1	Количество частоболеющих детей
2	Классификация по группам здоровья
3	Адаптация вновь поступивших в ДОУ
4	Индекс здоровья
5	Пропущено одним ребенком по болезни
6	Количество заболеваний в год

Мониторинг физической подготовленности воспитанников по возрастам (автор Н.А. Ноткина), методика определения физической подготовленности воспитанников (автор Н.А. Ноткина) описаны в приложении 5.

Помимо физической подготовленности в МДОУ «Детский сад № 65» проводится мониторинг культуры здоровья воспитанников. Цель мониторинга – определение уровня сформированности мотивации у воспитанников к здоровому образу жизни, изучение особенностей представлений дошкольников о здоровье. (Приложение 6).

Мониторинг социальной активности

Критерии оценки социальной активности МДОУ определяется по результатам участия в городских и республиканских мероприятиях, направленных на приобщение к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья дошкольников: увеличение количества воспитанников – участников конкурсов и мероприятий и повышение качества результатов участия в конкурсах по созданию условий и организации здоровьесберегающей деятельности в МДОУ. Также, одним из показателей социального благополучия Учреждения являются результаты анкетирования родителей (законных представителей) на основе методики Степанова Е.Н. «Изучение удовлетворённости родителей работой образовательного учреждения и его педагогического коллектива».

Таким образом, применение в работе МДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации МДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов МДОУ «Детский сад № 65» и родителей.

2. Научно-теоретические основы содержания программы

В современном мире к образованию предъявлен крупнейший социальный заказ, направленный на поиск путей сохранения российского этноса, его здоровья, его трудовой, репродуктивной, валеологической достаточности и, как следствие, выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач дошкольного образования.

Достаточно активно в последние годы проводятся исследования, посвящённые проблеме сохранения здоровья детей. Особое внимание уделяется этому вопросу в научных трудах медиков: физиологов и гигиенистов Л.П. Банниковой, Н.Н. Даниловой, А.А. Минха, Н.И. Обреимовой, Л.Е. Панина, Р.С. Тулинской. Н.А.Фомина. Большую роль играют исследования учёных в области валеологии И.И. Брехмана, Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, М.Г. Колесниковой, Т.В. Кружилиной, Н.И. Куинджи, Т.Ф. Ореховой. Л.Г. Татарниковой, а также исследования, посвящённые разработке здоровьесберегающих технологий в образовании (Б.Б. Егоров, Ю.Ф. Змановский, В.Т. Кудрявцев, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова, И.В. Чупаха и др.).

МДОУ «Детский сад № 65» реализует основную образовательную программу, разработанную в соответствии с требованиями ФГОС, и с учётом комплексной программы «Детство» под ред. Бабаевой Т.И., Гогоберидзе А.Г. В этой связи, педагогическим коллективом для работы по здоровьесбережению и здоровьеформированию в условиях детского сада за основу было выбрано методическое пособие авторов Михайловой Е.И., Федорук В.И. «Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада».

В программе «Здоровый малыш» используются авторские методики игрового массажа А. Уманской и К. Динейки**.** Интерпретация и адаптированный вариант методик закаливания детей**.** Закаливающее дыхание. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но комплекс может быть

использован и в работе со старшими дошкольниками. Проводится 2—3 раза в день. (Приложение 6).

Педагогами учреждения в работе по укреплению и сохранению здоровья детей применяются технологии этнокультурной направленности с использованием социо-игровых технологий. В частности, воспитатели и специалисты используют формы организации социо-игровой технологии в развитии детей дошкольного возраста, где приёмы специально направленны на создание ситуации успешности и в то же время, прививают воспитанникам интерес к коми играм и традициям.

При составлении КЦОП «Здоровый малыш» мы опирались на следующие труды и разработки программы:

- Концепция Змановского Ю. Ф. «Здоровый дошкольник»: социально-оздоровительная технология XXI века /Сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина.
- «Основы безопасности детей дошкольного возраста», Н.Н. Авдеева, Р.Б. Стеркина, О.Л. Князева.

Воспитатели МДОУ используют в своей работе методические пособия: О.А. Скоролуповой, С.Н. Вохринцевой, Е.А. Алябьевой, Е.Е. Шулешко, А.П. Ершовой.

2.1. Ключевые понятия

Валеология – теория здоровья.

Здоровье – по уставу ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. (Большая советская энциклопедия).

Здоровьесбережение – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В

концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Мониторинг – процесс систематического или непрерывного сбора информации.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Современные здоровьесберегающие технологии – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Физическое здоровье – это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы, и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции.

Эмоциональный комфорт – условия пребывания или обстановка без агрессии, стресса, эмпатий, тревоги, волнения и страха, при которой человек чувствует себя спокойно, уверено, защищено, эмоционально расслаблено и не испытывает отрицательных эмоций (по В. И.Кочубею).

2.2. Основные принципы построения программы

1. *Принцип научности* – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.
2. *Принцип доступности* – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.
3. *Принцип активности и сознательности* – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
4. *Принцип систематичности* - реализация оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

5. *Принцип адресности и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников.

6. *Принцип комплексности и интегративности* – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

7. *Гендерный принцип* - это процесс воздействия системы образования на мальчиков и девочек таким образом, чтобы они усвоили принятые в данной социокультурной среде гендерные нормы и ценности, модели мужского и женского поведения.

3. Методическое обеспечение программы

3.1. Основное содержание и механизмы реализации. План работы

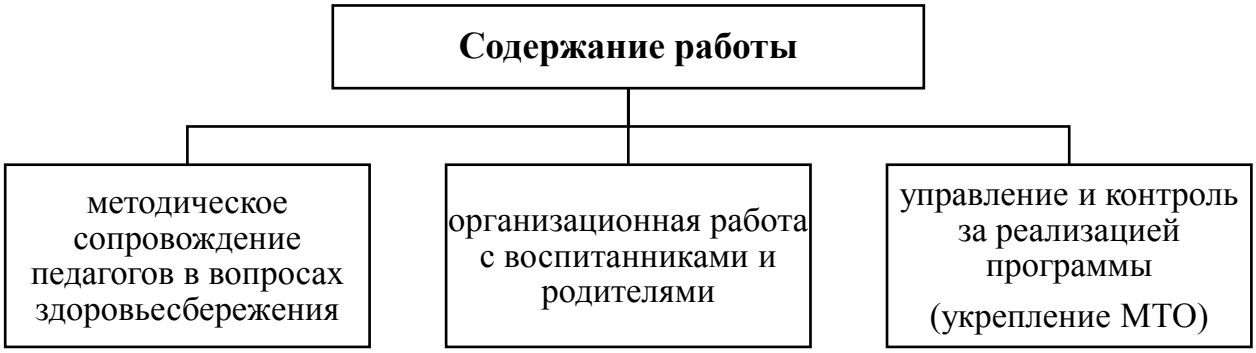
В ходе реализации КЦОП «Здоровый малыш» реализуются следующие задачи:

1. Повысить профессиональную компетентность и заинтересованность педагогов в вопросах здоровьесбережения;

2. Совершенствовать формы и методы работы (педагогические, медицинские, психологические) по сохранению здоровья дошкольников в условиях МДОУ, а также, посредством реализации сетевого взаимодействия с социальными партнёрами.

3. Совершенствовать здоровьесберегающую среду в МДОУ через укрепление материально-технического оснащения.

В соответствии с задачами основное содержание работы по программе включает в себя реализацию трёх разделов.



I. Методическое сопровождение педагогов

План методического сопровождения педагогов в вопросах здоровьесбережения

№	Проведение мероприятий	Срок выполнения, ответственный
1	Изучение передового педагогического, медицинского и психолого - педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.	до декабря 2015г.
2	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни.	В течение периода реализации

		программы
3	Определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста.	В течение периода реализации программы
4	Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон НОД, длительность НОД, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	В течение периода реализации программы
5	Организация курсов повышения квалификации участников здоровьесбережения, семинаров, тренингов, круглых столов, педагогических советов	В течение периода реализации программы
6	Проведение практико-ориентированного семинара «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс».	Апрель 2016г. Ст. воспитатель
7	Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах	В течение периода реализации программы
8	Проведение медико-педагогического совещания на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	Февраль 2019г. Ст. воспитатель, медсестра
9	Проведение консультаций для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия», «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка», «Двигательная деятельность детей на прогулке»	В течение периода реализации программы Муз. руководитель, педагоги, инструктор по физ.культуре
10	Проведение психологического инструктажа для педагогов «Обеспечение психологической безопасности в МДОУ»	Март 2016 г. зам.зав. по ВОР
11	Оформление картотеки динамических пауз, включая и этнокультурный компонент	Инструктор по физ.культуре 2016-

		2017 гг.
12	Консультация для педагогов «Лечебные подвижные игры»	Декабрь 2017г. Инструктор по физ.культуре
13	Разработка памятки для педагогов «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	Февраль 2016 г. ст. воспитатель
14	Разработка для педагогов Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	Октябрь 2016г. Медсестра
15	Педагогические советы: - «Обеспечение восхождения дошкольника к культуре здоровья через использование эффективных здоровьесберегающих средств» - «Роль взрослых в формировании нравственного здоровья дошкольников»	Январь 2017 г. Зам.зав. по ВОР Январь 2018г. Зам.зав. по ВОР
16	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в МДОУ – творческий отчёт	В течение всего периода Зам.зав. по ВОР
17	Участие в работе муниципальной опорно-методической площадки «Организация образовательного процесса в ДОУ по формированию основ безопасного поведения» на базе МДОУ «Детский сад №59»	В течение всего периода, зам.зав. по ВОР, педагоги
18	Участие в работе муниципальной опорно-методической площадки «Организация образовательного процесса в ДОУ по этнокультурному направлению» на базе МДОУ «Детский сад № 18»	В течение всего периода, зам.зав. по ВОР, педагоги
19	Участие в работе муниципальной опорно-методической площадки «Организация образовательного процесса в ДОУ по социально-коммуникативному направлению» на базе МДОУ «Детский сад №3»	В течение всего периода, зам.зав. по ВОР, педагоги
20	Участие в работе муниципальной опорно-методической площадки «Организация образовательного процесса в ДОУ по физическому развитию» МДОУ «Детский сад	В течение всего периода, зам.зав. по ВОР, педагоги

	№4»	

II. Организационная работа с воспитанниками и родителями

Организационная работа с воспитанниками включает в себя следующие формы работы:

- Проведение оздоровительной гимнастики (в теплое время года – на воздухе).
- Самомассаж
- Организация и участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях в рамках взаимодействия с родителями (законными представителями) и сетевого взаимодействия с социальными партнёрами.
- Формирование у воспитанников культурно-гигиенических навыков (привитие стойких гигиенических навыков; обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи; формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных; формирование привычки ежедневных физических упражнений; развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму; выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.
- Организация и проведение НОД (3 раза в неделю) по физической культуре с проведением коми игр, развлечений.
- Организация НОД по обучению ходьбе на лыжах (для детей старшего дошкольного возраста)
- Приобщение воспитанников к спортивным играм в волейбол, футбол, баскетбол (развитие элементарных основных движений)

Большую роль в оздоровлении детей играет совместная работа с семьей, которая строится на основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

• единство, которое достигается в том случае, если цель и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны родителям.

• систематичность и последовательность (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

• индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

• взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

В соответствии с этими положениями система работы с семьей в нашем МДОУ включает:

• целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима.

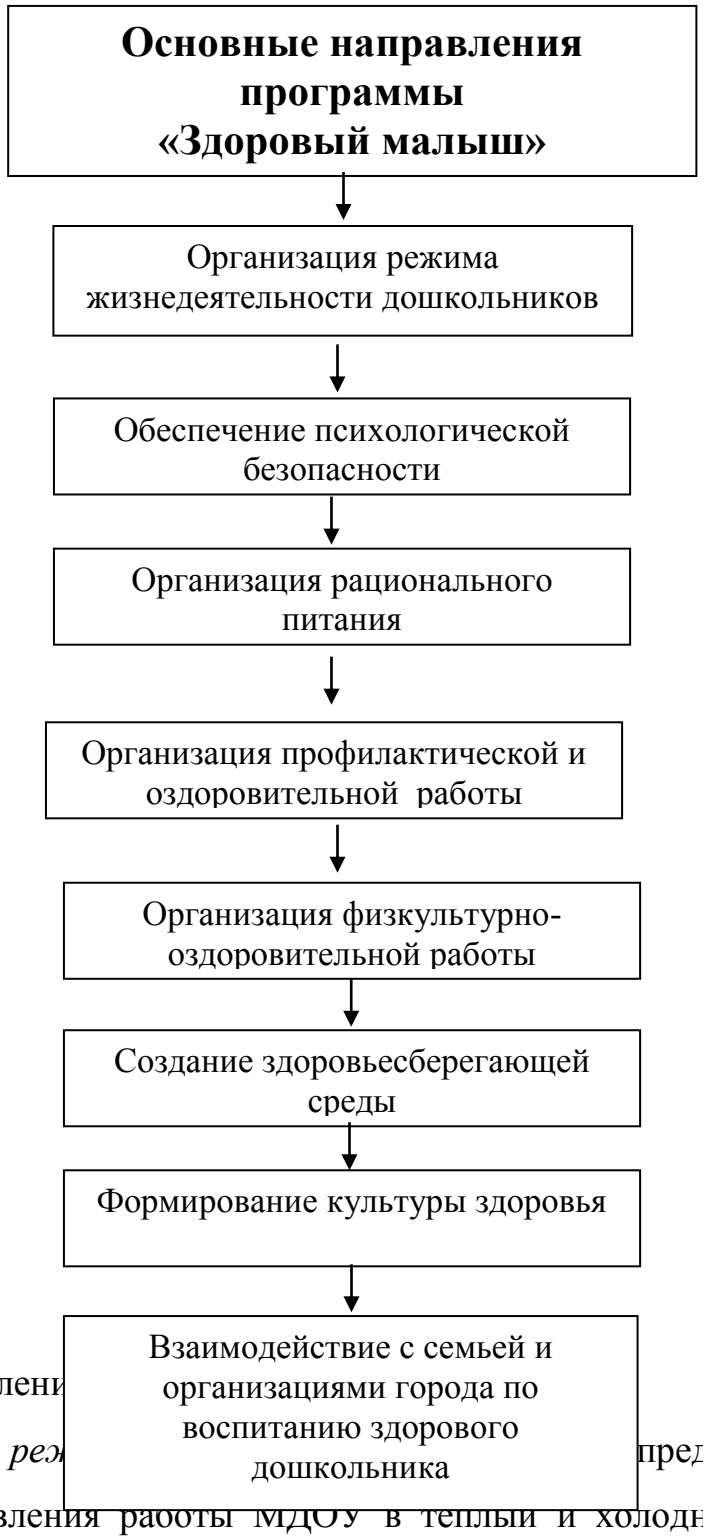
• ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы МДОУ.

В этих целях в нашем детском саду широко используются следующие формы работы с семьей:

- Проведение анкетирования родителей
- Организация и проведение консультаций, семинаров, тренингов
- Организация и проведение общих и групповых родительских собраний по теме здоровьесбережения.
- Проведение совместных спортивно-оздоровительных мероприятий
- Привлечение родителей к совместному участию в соревнованиях, конкурсах, развлечениях, направленных на здоровьесбережение и формирование интереса к занятиям спортом.
- Информирование родителей о мероприятиях оздоровительной направленности через информационные стенды в группах и сайт МДОУ

- Функционирование семейного клуба «Здоровая семья», «Дружная семейка» (приложение 7).

Организационная работа осуществляется по следующим направлениям:



Направлени

- *Организацию реж* представлены режимы дня для осуществления работы МДОУ в теплый и холодный периоды, а также раскрыты особенности их изменений с учетом влияния различных факторов и условий.

- *Обеспечение психологической безопасности* - представлена система психогигиенических мероприятий в режиме дня для разных возрастных групп.
- *Организация рационального питания* – представлены принципы режима питания, выполнения установленных правил технологии приготовления блюд.
- *Организация профилактической и оздоровительной работы* - представлены модели специфической профилактики и организации закаливания.
- *Организация физкультурно-оздоровительной работы* - представлена модель организации двигательного режима во всех возрастных группах МДОУ.
- *Создание здоровьесберегающей среды* – представлены перспективы пополнения спортивного оборудования, создания здоровьесберегающей среды в МДОУ. В Учреждении широко используется «Экологическая тропа», находящаяся на территории МДОУ.
- *Формирование культуры здоровья воспитанников* – представлена система работы по формированию валеологической культуры ребенка, навыков безопасного поведения.
- *Взаимодействие с семьей и организациями города по воспитанию здорового дошкольника* – представлена система работы педагогического коллектива с социумом по проблеме оздоровления дошкольников.

Организация режима жизнедеятельности детей

В Приказе Минобрнауки России от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», а так же в Законе РФ «Об образовании» даны основные характеристики организации образовательного процесса, в том числе имеются указания о режиме занятия обучающихся воспитанников; в ст. 51 указано: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся, воспитанников определяются Уставом ОУ на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения».

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 22.07.2010г. № 91 в разделе «Требования к приему детей в дошкольные организации, режиму дня и учебным занятиям» определены требования к организации режима дня и учебных занятий.

Триаду здоровья составляют *рациональный режим, закаливание* и *движение.*

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной среды.

При составлении и организации режима необходимо учитывать повторяющиеся (стереотипные) компоненты:

—время приема пищи;

—укладывание на дневной и ночной сон;

—общую длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной

нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей.

При организации оздоровительной жизни следует учитывать сезонные особенности. Время основных компонентов суточного режима дня должно оставаться неизменным.

Основные компоненты режима дня	**Длительность,** ч	
	1,5-3 года	**3-7 лет**
Сон дневной	не менее 3	2-2,5
Отрезки бодрствования	В соответствии с медицинскими рекомендациями	5,5-6
Общее время прогулок	3-4	
Интервалы между приемами пищи	не более 4	
Суточный сон	12-12,5	

Рациональное формирование режима дня, допускающее его гибкость, создает комфортные условия пребывания детей в детском саду, а соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов обеспечивает безопасное экологическое пространство дошкольников.

Особое внимание следует уделить рациональной организации двигательного режима, так как движения способствуют развитию физиологических систем и определяют темп и характер нормального функционирования растущего детского организма.

От двигательной активности во многом зависят состояние здоровья ребенка, развитие физических качеств, умственная работоспособность, а также настроение. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гибкий, динамичный режим предусматривает разнообразную деятельность детей в течение всего дня, в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей и состояния их здоровья; фронтальную, подгрупповую и индивидуальную работу с детьми; студийную и секционную работу по интересам дошкольников. Правильный режим — это функциональное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение дня. Такой режим дает педагогам возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы.

Режим дня жизнедеятельности детей в МДОУ многогранный, учитывает все нестандартные ситуации: плохую погоду, эпидемии и карантины, желание родителей приводить и забирать детей в удобное для них время, отсутствие достаточного количества персонала. Разработаны режимы дня жизнедеятельности детей на холодный и теплый периоды и изменений их с учетом следующих условий (по рекомендациям В.Г. Алямовской):

В дни низкой температуры воздуха зимой на улице (с 1,5-5 лет до -15с, с 5-7 лет до -20с):

- организация прогулки в помещении (физкультурный и музыкальный залы хорошо проветриваются в определенное время для каждой группы, дети соответственно одетые, приходят в них поиграть, а в это время в групповой комнате проводится сквозное проветривание).

В дни карантинов и периодов повышенной заболеваемости

- в режиме дня выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий. Обязательно снижается физическая и интеллектуальная нагрузка, увеличивается время пребывания детей на воздухе.

При недостаточности персонала:

- в данном варианте продумываются все ситуации, когда по каким-либо причинам в группе временно отсутствует воспитатель или младший воспитатель, замена невозможна. В это время к работе с детьми данной

группы подключается музыкальный руководитель или инструктор по физической культуре. Если отсутствует младший воспитатель, воспитатель в это время занимается уходом за детьми и хозяйственно-бытовой деятельностью.

Комфортная организация режимных моментов:

- воспитатель использует набор технологий организации режимных моментов. Главное при этом – умелый выбор модели общения, способствующей психологическому комфорту ребенка, не подавляющего его свободы и индивидуальности.

Каникулы:

- организация режима в эти дни способствует снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные психоэмоциональные срывы. Технологически данный режим представляет собой набор сценариев деятельности детей на неделю. Каждый день предлагается детям какой-либо сюрпризный момент.

Непосредственно образовательная деятельность с детьми раннего - дошкольного возраста в летний период не организуется. В режиме дня вовремя, отведенное для непосредственно образовательной деятельности, в летний период проводятся досуги, развлечения, праздники, направленные на всестороннее развитие дошкольников. В МДОУ разработаны режимы дня для всех возрастных групп, учебный план организации НОД.

Учебный план

групп раннего возраста (от 1-3 лет)

№	Количество занятий в неделю (в мин.в неделю) по возрастным группам		
	Образовательные области, название НОД	2 группа раннего возраста	1 младшая группа
	ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ ООП		
	№ группы		
1.	**Познавательное развитие**	**1 (9)**	**1 (9)**
1.1.	Мир природы	1 ч-з неделю (9) 0,5 (4,5)	1 ч-з неделю (9) 0,5 (4,5)
1.2.	Математика	1 ч-з неделю (9) 0,5 (4,5)	1 ч-з неделю (9) 0,5 (4,5)
2.	**Речевое развитие**	**1,5 (13,5)**	**1 (13,5)**
2.1	Развитие речи	1 (9)	1 (9)
2.2.	Обучение грамоте	-	-
2.3.	Художественная литература	1 ч-з неделю (9) 0,5 (4,5)	1 ч-з неделю (9) 0,5 (4,5)
3.	**Социально - коммуникативное развитие**	**0,5 (4,5)**	**0,5 (4,5)**
3.1	**Социализация, труд, безопасность:**		
3.1.1	Социальный мир	1 ч-з неделю (9) 0,5 (4,5)	1 ч-з неделю (9) 0,5 (4,5)
4.	**Художественно-эстетическое развитие**	**4,25 (38,25)**	**4,25 (51,75)**
4.1	**Музыка:**	2(18)	2(18)
4.1.1	Музыка	2 (18)	2 (18)
4.2	**Художественное творчество:**	2,25 (20,25)	2,25 (20,25)
4.2.1	Рисование	0,75 (6,75)	0,75 (6,75)
4.2.2	Лепка/аппликация	1 ч-з неделю (9)	1 ч-з неделю (9)
4.2.3.	Конструирование	1 ч-з неделю (9) 0,5 (4,5)	1 ч-з неделю (9) 0,5 (4,5)
5.	**Физическое развитие**	**2 (18)**	**2 (18)**
5.1	Физическая культура	2 (18)	2 (18)
Итого:		**9,25 (83,25)**	**9,25 (96,75)**
	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ООП		
1.	Рисование	0,25 (2,25)	0,25 (2,25)
Итого:		**0,25 (2,25)**	**0,25 (2,25)**
		9,5 (85,5)	**9,5 (99)**

Учебный план

непосредственно образовательной деятельности детей 3-7 лет

№	Количество занятий в неделю (в мин.в неделю) по возрастным группам				
	Образовательные области, название НОД	**2 младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	Подготовитель -ная группа
	ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ ООП				
	№ группы				
1.	**Познавательное развитие**	**1,38 (20,7)**	**1,38 (27,6)**	**1,75 (38,75)**	**2,75 (82,5)**
1.1.	Мир природы	0,38 (5,7)	0,38 (7,6)	0,75 (18,75)	0,75 (22,5)
1.2	Математика	1(15)	1(20)	1(20)	2(60)
2.	**Речевое развитие**	**0,75 (11,25)**	**0,75 (15)**	**2,55 (63,75)**	**2,55 (76,5)**
2.1	Развитие речи	0,75 (11,25)	0,75(15)	1,55 (38,75)	1,55 (46,5)
2.2.	Обучение грамоте	-	-	1 ч-з нед. 0,5 (12)	1 ч-з нед. 0,5 (15)
2.3.	Художественная литература	-	-	1 ч-з нед. 0,5 (13)	1 ч-з нед. 0,5 (15)
3.	**Социально - коммуникативное развитие**	**0,5 (7,5)**	**0,5 (10)**	**1(20)**	**1(30)**
3.1	Социализация, труд, безопасность:				
3.1.1	Социальный мир	1 ч-з неделю 0,5 (7,5)	1 ч-з неделю 0,5 (10)	1(20)	1(30)
4.	**Художественно-эстетическое развитие**	**3,75 (56,25)**	**3,75 (75)**	**4,75 (108,75)**	**4,75 (142,5)**
4.1	Музыка:				
4.1.1	Музыка	2(30)	2(40)	2(50)	2(60)
4.2	Художественное творчество:				
4.2.1	Рисование	0,75(11,25)	0,75(15)	0,75(18,75)	0,75(22,5)
4.2.2	Лепка/аппликация	1 ч-з неделю (15)	1 ч-з неделю (20)	2 (40)	2 (60)
5.	**Физическое развитие**	**3(45)**	**3(60)**	**3(75)**	**3(90)**
5.1	Физическая культура	3(45)	3(60)	3(75)	3(90)
ИТОГО:		**9,38 (140,7)**	**9,38 (187,6)**	**13,05 (306,25)**	**14,05 (421,5)**
	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ООП				
1	Искусство	1(15)	1 (20)	1(25)	1(30)
2	Этнокультура	0,12 (1,8)	0,12 (2,4)	0,25 (6,25)	0,25 (7,5)
3	Развитие речи	0,25 (3,75)	0,25 (5)	0,45 (11,25)	0,45 (13,5)
4	Рисование	0,25 (3,75)	0,25 (5)	0,25 (6,25)	0,25 (7,5)
ИТОГО:		**1,62 (24,3)**	**1,62 (32,4)**	**1,95 (48,75)**	**1,95 (58,5)**
		11 (165)	**11 (220)**	**15 (355)**	**16 (480)**

Режим дня детей раннего возраста

(1,5-3 лет)

№	Режимный момент	Время
1	Прием детей, осмотр, игры ,индивидуальная работа с детьми	7.00-8.00
2	**Утренняя гимнастика**	**8.00-8.05**
3	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.05-8.15
4	**Первый завтрак**	**8.15-8.40**
5	Подготовка к непосредственно образовательной деятельности	8.40-8.45
6	**Непосредственно образовательная деятельность(НОД)**	**8.45-8.54**
7	**Второй завтрак**	**9.00-9.05**
8	Подготовка к прогулке (одевание)	9.15-9.30
9	**Прогулка**	**9.30-11.00**
10	Возвращение с прогулки (раздевание)	11.00-11.30
11	Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	11.30-11.40
12	**Обед**	**11.40-11.55**
13	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, закаливающие процедуры (воздушные ванны, босохождение)	11.55-12.00
14	**Сон**	**12.00-15.00**
15	Закаливающие процедуры (воздушные ванны, босохождение, дорожка здоровья)	15.00-15.05
16	Гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.05-15.15
17	**Полдник**	**15.15-15.30**
18	Развитие игровой деятельности	15.30-15.50
19	**Непосредственно образовательная деятельность(НОД)**	**15.50-15.59** 16.10-16.19
20	Развитие игровой деятельности, индивидуальная работа с детьми	16.20-16.50
21	Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	16.50--17.00
22	**Ужин**	**17.00-17.30**
23	Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми на свежем воздухе (по погоде)	17.30-19.00

Обязательные компоненты прогулки:

Подвижные игры-20мин(2*10мин.) Подвижные игры-20мин(2*10мин.) - проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в ДОУ

Наблюдения-7-10мин

Труд-7-10мин.

Инд.работа-7-10мин

Организация самостоятельной деятельности детей-40мин

При t воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Режим дня для детей 3-4 лет

№	Режимный момент	Время
1	Прием детей, образовательная деятельность в процессе организации различных видов ДД, организация самостоятельной деятельности детей	7.00-8.05
2	**Утренняя гимнастика**	**8.05-8.10**
3	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10-8.20
4	**Первый завтрак**	**8.20-8.40**
5	Подготовка к НОД	8.40-8.45
6	**Непосредственно образовательная деятельность (НОД):**	**8.45-9.00** **9.10-9.25**
7	**Второй завтрак**	**9.00-9.10**
8	Организация самостоятельной деятельности детей	9.25-9.40
9	Подготовка к прогулке (одевание)	9.40-10.00
10	**Прогулка**	**10.00-11.10**
11	Возвращение с прогулки (раздевание)	11.10-11.30
12	Чтение художественной литературы	11.30-11.40
13	Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	11.40-11.50
14	**Обед**	**11.50-12.20**
15	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, закаливающие процедуры (воздушные ванны, босохождение)	12.20-12.30
16	**Сон**	**12.30-15.00**
17	Закаливающие процедуры (воздушные ванны, босохождение, дорожка здоровья)	15.00-15.05
18	Гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.05-15.15
19	**Полдник**	**15.15-15.25**
20	Образовательная деятельность в процессе организации различных видов ДД (НОД, развитие игровой деятельности)	15.25-15.40
21	Подготовка к прогулке (одевание)	15.40-16.00
22	**Прогулка**	**16.00-16.40**
23	Возвращение с прогулки (раздевание)	16.40-17.00
24	Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	17.00-17.10
25	**Ужин**	**17.10-17.30**
26	Самостоятельная ДД детей, взаимодействие с родителями по реализации ООП на свежем воздухе (по погоде), уход домой	17.30-19.00

Режим дня для детей 4-5 лет

№	Режимный момент	Время
1	Прием детей, образовательная деятельность в процессе организации различных видов ДД, организация самостоятельной деятельности детей	7.00-8.05
2	**Утренняя гимнастика**	**8.05-8.10**
3	Подготовка к завтраку, организация самостоятельной деятельности детей, гигиенические процедуры	8.10-8.30
4	**Первый завтрак**	**8.30-8.45**
5	Подготовка к НОД	8.45-9.00
6	**Непосредственно образовательная деятельность (НОД):**	**9.00-9.20** **9.30-9.50**
7	**Второй завтрак**	**10.00-10.10**
8	Подготовка к прогулке (одевание)	10.10-10.30
9	**Прогулка**	**10.30-11.40**
10	Возвращение с прогулки (раздевание)	11.40-11.55
11	Чтение художественной литературы	11.55-12.05
12	Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	12.05-12.10
13	**Обед**	**12.10-12.30**
14	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, закаливающие процедуры (воздушные ванны, босохождение, полоскание зева)	12.30-12.40
15	**Сон**	**12.40-15.00**
16	Закаливающие процедуры (воздушные ванны, босохождение, дорожка здоровья)	15.00-15.05
17	Гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.05-15.15
18	**Полдник**	**15.15-15.25**
19	Образовательная деятельность в процессе организации различных видов ДД (НОД, развитие игровой деятельности)	15.25-15.45
20	Подготовка к прогулке (одевание)	15.45-16.00
21	**Прогулка**	**16.00-16.50**
22	Возвращение с прогулки (раздевание)	16.50-17.05
23	Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	17.05-17.15
24	**Ужин**	**17.15-17.30**
25	Самостоятельная ДД детей, взаимодействие с родителями по реализации ООП на свежем воздухе (по погоде), уход домой	17.30-19.00

Режим дня для детей 5-6 лет

№	Режимный момент	Время
1	Прием детей, образовательная деятельность в процессе организации различных видов ДД, организация самостоятельной деятельности детей	7.00-8.15
2	**Утренняя гимнастика**	**8.15-8.20**
3	Подготовка к завтраку, организация самостоятельной деятельности детей, гигиенические процедуры	8.20-8.35
4	**Первый завтрак**	**8.35-8.50**
5	Подготовка к НОД	8.50-9.00
6	**Непосредственно образовательная деятельность (НОД):**	**9.00-9.20** **9.35-10.00**
7	**Второй завтрак**	**10.00-10.10**
8	Образовательная деятельность в процессе организации различных видов ДД (НОД, Чтение художественной литературы)	**10.10-10.35**
9	Подготовка к прогулке (одевание)	10.35-10.50
10	**Прогулка**	**10.50-12.00**
11	Возвращение с прогулки (раздевание)	12.00-12.10
12	Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	12.10-12.20
13	**Обед**	**12.20-12.40**
14	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, закаливающие процедуры (воздушные ванны, босохождение, полоскание зева)	12.40-12.50
15	**Сон**	**12.50-15.00**
16	Закаливающие процедуры (воздушные ванны, босохождение, дорожка здоровья)	15.00-15.05
17	Гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.05-15.15
18	**Полдник**	**15.15-15.25**
19	Образовательная деятельность в процессе организации различных видов ДД (НОД, развитие игровой деятельности)	15.25-15.50
20	Подготовка к прогулке (одевание)	15.50-16.00
21	**Прогулка**	**16.00-17.00**
22	Возвращение с прогулки (раздевание)	17.00-17.10
23	Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	17.10-17.20
24	**Ужин**	**17.20-17.35**
25	Самостоятельная ДД детей, взаимодействие с родителями по реализации ООП на свежем воздухе (по погоде), уход домой	17.35-19.00

Режим дня для детей 6-7 лет

№	Режимный момент	Время
1	Прием детей, образовательная деятельность в процессе организации различных видов ДД, организация самостоятельной деятельности детей	7.00-8.25
2	**Утренняя гимнастика**	**8.25-8.30**
3	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.30-8.40
4	**Первый завтрак**	**8.40-8.50**
5	Подготовка к НОД	8.50-9.00
6	**Непосредственно образовательная деятельность (НОД):**	**9.00-9.30** **9.40-10.10** **10.20-10.50**
7	**Второй завтрак**	**10.10-10.20**
8	Подготовка к прогулке (одевание)	10.50-11.00
9	**Прогулка**	**11.00-12.10**
10	Возвращение с прогулки (раздевание)	12.10-12.20
11	Подготовка к обеду, гигиенические процедуры	12.20-12.30
12	**Обед**	**12.30-12.50**
13	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, закаливающие процедуры (воздушные ванны, босохождение, полоскание зева)	12.50-13.00
14	**Сон**	**13.00-15.00**
15	Закаливающие процедуры (воздушные ванны, босохождение, дорожка здоровья)	15.00-15.05
16	Гигиенические процедуры, подготовка к полднику	15.05-15.15
17	**Полдник**	**15.15-15.25**
18	Образовательная деятельность в процессе организации различных видов ДД (НОД, развитие игровой деятельности)	15.25-15.55
19	Подготовка к прогулке (одевание)	15.55-16.05
20	**Прогулка**	**16.05-17.05**
21	Возвращение с прогулки (раздевание)	17.05-17.15
22	Подготовка к ужину, гигиенические процедуры	17.15-17.25
23	**Ужин**	**17.25-17.35**
24	Самостоятельная ДД детей, взаимодействие с родителями по реализации ООП на свежем воздухе (по погоде), уход домой	17.35-19.00

Обеспечение психологической безопасности детей

Психогигиена ребенка предполагает создание условий для преобладания у него жизнерадостности и бодрости, веры в себя, в свои силы и возможности, уважение к людям, полноты жизни, увлекательной деятельности. Задача психогигиены - своевременная прерывание нарушений эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы. Развивающая среда позволяет повысить двигательную активность, подтолкнуть дошкольника к самопроизвольному движению, совершаемому по собственной воле, без принуждения. Таким образом, общими приоритетами оздоровительной работы являются:

— индивидуально-дифференцированный подход как ключевое, системообразующее средство оздоровительно-развивающей работы с детьми;

— трактовка оздоровления не как совокупности лечебно-профилактических мер, а как формы развития, расширения психофизиологических возможностей детей;

— культивирование у детей осмысленного и преобразовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как единому целому;

—закрепление педагогом эффектов отдельных оздоровительных мер в виде константных психосоматических состояний ребенка;

—формирование психической регуляции жизненных функций организма путем развития творческого воображения;

—воспитание у детей способности к самосозиданию, «творению» собственной телесной оболочки в посильной для них форме;

—овладение детьми доступными навыками самоврачевания - психологической самокоррекции, а также психологическом взаимопомощи;

— активизация и развитие познавательного интереса к своему чужому телу и его возможностям;

— развитие эмоционального сопереживания друг другу.

Для решения вышеперечисленных задач разработана система психогигиенических мероприятий в режиме дня (см. таблицу № 1).

Таблица № 1

Психогигиенические мероприятия

на занятиях и в режиме дня

Возрастные группы	**Содержание**	**Организационно-методические указания**
Младшая группа (3-4 года)	1. Утренний прием: а) классическая музыка; б) элементы слово-, сказко-, арттерапии;	а) успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое; б) использование потешек, сказок, стихов, шуток, поговорок; кукольного, пальчикового, настольного театра; голос воспитателя ласковый, выражение лица доброжелательное;
	2. Умывание и утренняя гимнастика: а) мытье рук с произнесением потешек; б) комплекс ОРУ	а) использование стихов и потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа; б) подбор комплексов общеразвивающих упражнений игрового характера, использование игрушек и атрибутов
	3. Свободная деятельность: а) словотерапия; б) арттерапия; в) игровая деятельность; г) индивидуальная работа	а) чтение сказок, стихов, беседы с малышами; б) обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение; настольный, пальчиковый, кукольный театр, ряженье; в) настольные игры, игры с любимыми игрушками; г) использование слово-, арттерапии
	4. Приемы пищи: а) эстетическое оформление блюд;	а) пояснение — какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости — докармливать детей;

	б) спокойный тон воспитателя и младшего воспитателя;	
	5. Занятия: а) динамические (физкультура); б) занятия со статическим положением тела (познавательно-речевое, художественно-эстетическое, социально-личностное развитие)	а) занятия с сюжетом, игровые занятия, создание благоприятного эмоционального фона, достижение эффекта «мышечной радости», радости от пения, танца, игры и т.п., использование пальчиковой гимнастики, классической музыки; б) использование элементов сказкотерапии, физкультминутки, игровые и двигательные задания; достижение эффекта «радости» от участия
	6. Подготовка к прогулке, прогулка: а) одевание; б) наблюдение; в) игры (подвижные, индивидуальные); г) хождение по дорожкам, хороводы вокруг деревьев; д) хождение босиком, воздушные и солнечные ванны; е) зимние забавы;	а) использование приемов, предложенных в пункте 1 (а, б); б) использование приемов, предложенных в пунктах 1(6), 3(6); в) подвижные игры, психогимнастические этюды и приемы из пунктов 1(6), 3(6); г) хождение по ранее обследованным тропинкам, общение с живой и неживой природой; д) в летнее время на ранее обследованной почве, дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям; е) в зимнее время: игры со снегом, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам; ж) умелое использование всех перечисленных выше методов и

	ж) создание хорошего настроения, благоприятного психоэмоционального состояния	приемов.
	8. Возвращение с прогулки	См. пункт 1 (б)
	9. Подготовка к приему пищи	См. пункт 2 (а), 4 (а,б,в)
	10. Подготовка ко сну, сон: а) закаливающие мероприятия; б) чтение стихов, коротких сказок, пение колыбельных; в) разрешение брать с собой игрушки; г) укрывание и поглаживание детей; д) сон в хорошо проветриваемом помещении; е) соблюдение тишины; ж) постепенное пробуждение и подъем с использованием музыки; з) гимнастика после сна; и) солевая дорожка	а) босохождение, воздушные закаливания; б) подбор художественных произведений со спокойным сюжетом; голос ровный, спокойный; в) укладывание любимых игрушек спать, пояснение необходимости сна; г) укрывание с приговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове (одомашнивание ситуации); д) проветривание в период прогулки детей; е) соблюдение всеми сотрудниками и посетителями МДОУ тишины во время «тихого часа»; ж) пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под одни и те же слова воспитателя; з) разминка в постели к) на УГ, во время одевания на занятиях см. пункт 1 (б)

	к) босохождение л) одевание	
Средняя – подготовительная группа (4-7 лет)	1. Утренний прием: а) функциональная музыка; б) элементы слово-, сказко-, арттерапии; в) игровая деятельность по интересам;	а) спокойная музыка (классические произведения, современные мелодии); б) использование художественных произведении, сказок, потешек, поговорок; голос воспитателя спокойный, ласковый; в) создание благоприятной окружающей и психоэмоциональной среды для совместной игровой деятельности
	2. Умывание и утренняя гимнастика: а) мытье рук; б) комплекс ОРУ;	подбор игровых комплексов, с включением дыхательных упражнений, упражнений на формирование осанки;
	3. Свободная деятельность: а) игровая деятельность; б) индивидуальная работа	а) свободная игровая деятельность, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, способствующие улучшению психического и физического здоровья детей; б) использование элементов арт-, слово-сказкотерапии
	4. Приемы пищи: а) спокойная обстановка во время еды; б) гигиеническое полоскание зева;	а) воспитатель и помощник воспитателя спокойным тоном рассказывают о названии блюд, чем они полезны, учат правильно пользоваться столовыми приборами; б) обучение детей правильному полосканию, пояснение пользы от процедуры;
	5. Занятия: а) динамичные (физическая культура, музыкальное	а) использование занятий всех типов; достижение эффекта «мышечной радости»; содействие созданию положительного психоэмоционального

	занятие); б) занятия со статическим положением тела	состояния; использование элементов оздоравливающих технологий: дыхательная, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, упражнения для профилактики и укрепления осанки, плоскостопия; использование функциональной музыки; б) занятия с включением двигательных компонентов; включение в занятия элементов психогигиенической направленности: дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика; создание положительного эмоционального настроя; использование функциональной музыки
	6. Свободная деятельность: а) игры средней подвижности, игры с правилами; б) индивидуальная работа	см. пункт 3 (а); см. пункт 3 (6)
	7. Подготовка к прогулке, прогулка: а) одевание; б) наблюдение; в) игры; г) трудовые поручения, коллективный труд; д) самостоятельная игровая деятельность;	а) беседы, обучение самообслуживанию, использование музыкотерапии, совместного пения; б) формирование умения радоваться окружающему миру, видеть красоту в окружающем, учить бережному отношению к природе; в) подвижные и спокойные игры на коррекцию основных видов движений и психоэмоционального состояния; создание среды, активизирующей двигательную активность: классики, дорожки, лесенки и т.д.; обеспечение детей атрибутами, развивающими двигательные возможности детей: мячи,

	е) элементы туризма; ж) хождение босиком, воздушные и солнечные ванны (летом); з) зимние забавы	скакалки, обручи, ракетки и т.д.; г) создание условий для выполнения трудовых поручений, воспитание трудолюбия; д) формирование у детей умений играть дружно, договариваться о совместной игровой деятельности; е) короткие экскурсии, адаптация к окружающей среде, обучение правилам поведения в природе и обществе; ж) хождение по траве, песку, камушкам (закаливание, профилактика плоскостопия, элементы рефлексотерапии); дозированное пребывание на солнце; дыхательные упражнения; игры с водой; з) катание на санках, лыжах, с горки, по ледяным дорожкам, игры со снегом
	8. Возвращение с прогулки	см. пункт 7 (а)
	9. Подготовка ко сну, сон: а) закаливающие мероприятия; б) чтение коротких литературных произведений, пение колыбельных; в) музыкотерапия; г) укрывание детей; д) сон в хорошо проветренном помещении;	а) проведение до сна или после сна: —воздушного закаливания, —солевая дорожка; б) содержание спокойное, голос воспитателя тихий; в) спокойная музыка, колыбельные; г) проверить как укрыты, каждого погладить, сказать спокойные слова; д) помещение проветривается во время прогулки;

	е) постепенное пробуждение с использованием функциональ- ной музыки; ж) гимнастика после сна; з) одевание	е) медленный постепенный подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждения», слова воспитателя (музыка или слова одни и те же, могут меняться через длительный срок, элементы новизны), после смены используются долго; ж) разминка в постели, дыхательная гимнастика з) закрепление навыков самообслуживания, создание хорошего настроения
	10. Свободная деятельность: а) сюжетно-ролевые игры; б) игры с правилами; в) подвижные игры; г) индивидуальная работа; д) игры драматизации; е) дидактические игры; ж) психогимнастика	а—ж) повышение общего жизненного тонуса, профилактика и коррекция нервно-психических нарушении, развитие памяти, внимания, коррекции движении и других психических качеств; коррекционная работа по знаниям, умениям, навыкам

Организация рационального питания детей

Основными принципами рационального питания детей в МДОУ являются обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма, соблюдение определенного режима питания, выполнение установленных правил технологии приготовления блюд.

Специальными исследованиями установлено, что для нормального развития детей необходимо обеспечить поступление белков, жиров и углеводов в соотношении 1:1:4

Ниже приведена суточная потребность в БЖУ и суточная калорийность (см. таблица 2)

Таблица 2

	Б	**Ж**	**У**	**Ккал**
Для детей до 3х лет	42	47	203	1400
Для детей 3-7 лет	54	60	261	1800

Основным источником белка – главного строительного материала – является мясо, рыба, яйцо, молоко и молочные продукты. Жировой компонент диеты в основном состоит из жиров животного происхождения – 70% (сливочное масло, молоко, молочные продукты), а также растительных жиров. Источником углеводов является сахар, варенье, кондитерские изделия – это рафинированные углеводы, которые составляют ¼ часть суточной потребности углеводов. Основным источником являются крупы, хлеб, макаронные изделия, овощи, фрукты. В ряде овощей и фруктов содержаться специальные бактерицидные вещества – фитонциды, обладающие способностью препятствовать росту болезнетворных микробов (лук, чеснок, укроп).

При составлении меню одни продукты вводятся ежедневно (молоко, масло, хлеб, сахар, крупы, овощи, мясо), другие используются через 1-2-3 дня (творог, яйца, рыба, кондитерские изделия). Необходимо следить за тем, чтобы в течение 10 дней дети получили все необходимые

продукты в достаточном количестве, правильно сочетая. Овощи желательно вводить ежедневно в виде салатов. С этой целью в МДОУ необходимо иметь примерное десятидневное меню, утвержденную заведующим МДОУ картотеку блюд, где указаны раскладка, калорийность блюда, содержание БЖУ и технология приготовления, органолептические свойства.

Таблица 3

Нормы питания детей в детских садах

(граммов в день на одного ребенка)

Продукты	**Для детей в возрасте**	
	до 3х лет	**от 3 до 7 лет**
	в учреждениях с пребыванием часов	
	12 часов	**12 часов**
Хлеб пшеничный	70	100
Хлеб ржаной	40	50
Мука пшеничная	25	29
Птица	23	27
Колбасные изделия	5	7
Соки	100	100
Мука картофельная	3	3
Крупа, бобовые, макаронные изделия	32/8	43/12
Картофель	160-200	187-234
Овощи разные	256	325
Фрукты свежие	108	114
Фрукты сухие	9	11
Кондитерские изделия	7	20
Сахар	50	55
Масло сливочное	22	26
Масло растительное	9	11
Яйцо (штук)	0,5	0,6
Молоко	390	450
Творог 9%	30	40

Продукты	**Для детей в возрасте**	
	до 3 лет	**от 3 до 7 лет**
	в учреждениях с пребыванием часов	
		12 часов
Мясо (говядина бескостная)	55	60,5
Рыба (филе, сельдь)	37	39
Сметана 15%	9	11
Сыр (не острый)	4,3	6,4
Чай	0,5	0,6
Кофе злаковый, какао	1/0,5	1,2/0,6
Соль	4	6
Дрожжи	0,4	0,5

Дети, находящиеся в МДОУ 12 часов, обеспечиваются 4х разовым питанием.

Распределение суточной калорийности:

Завтрак – 25%

Обед – 35%

Полдник – 10%

Ужин – 25%

Важно правильно распределять различные виды продуктов в течение суток: мясо, рыбу, яйцо дети получают на завтрак, обед, молочно-растительную пищу – в ужин. Дополнительно фрукты на полдник или ужин. Не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день, или смежные дни.

В организации питания большое значение имеет соблюдение определенного режима. Промежутки между приемами пищи должны составлять 3,5-4 часа. У детей, посещающих МДОУ, принят следующий режим кормления:

8.00-8.30 – завтрак

9.00-9.10 – второй завтрак

11.30-12.30 – обед

15.00-15.30 – полдник

17.00-17.30 – ужин

Строгое соблюдение правил хранения, приготовления, выдачи пищи в МДОУ играет решающую роль. Прием пищевых продуктов осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность. Не допускается к приему продукты с признаками недоброкачественности, без сопровождающих документов, не имеющие маркировки. Пищевые продукты хранятся в соответствии с условиями хранения и сроками годности.

Основные принципы здорового питания дошкольников:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%;
- режим питания дошкольника организован или родителями, или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.
- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Таблица 4

Сроки хранения и реализация особо скоропортящихся продуктов

Наименование продукта	**Сроки хранения и реализация при температуре + 2 - + 6^{0}С не более (часов)**
Мясные крупнокусковые полуфабрикаты	48
Печень замороженная	48
Печень охлажденная	24
Мясо птицы охлажденное	48
Мясо птицы замороженное	72
Сосиски, сардельки мясные высшего, первого и второго сорта	48
Молоко пастеризованное	36

Наименование продукта	**Сроки хранения и реализация при температуре + 2 - + 6^{0}С не более (часов)**
Творог жирный, обезжиренный, диетический	36
Сметана	72
Сыры сливочные в коробочках: из полистирола и др. полимерных материалов – сладкий и фруктовый острый, советский	 48 72
Рыба всех наименований охлажденная	24 при температуре 0 - +2^{0}С
Рыба и рыбные товары всех наименований мороженные	48 при температуре 0 - +2^{0}С
Овощи отварные неочищенные	6

При приготовлении пищи соблюдаются следующие правила:

- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;
- в перечень технологического оборудования следует включать не менее 2 мясорубок для раздельного приготовления сырых и готовых продуктов;

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо соблюдать гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд, соблюдаются принципы «щадящего питания» – не применяется жарка.

— котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками запекают духовом или жарочном шкафу при температуре 250—280°С 20-25 минут;

— вторые блюла из вареного мяса (кур), а также измельченное мясо, добавляемое в первое блюдо, подвергают вторичной термической обработке — кипячению в бульоне в течение 5—7 минут и хранят в нем при температуре +75^{0}С до раздачи не более I часа:

— яйцо варят 10 минут после закипания воды; яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в

соответствии с требованиями санитарных правил: не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока МДОУ:

— сосиски, вареные колбасы обязательно отваривают (термическую обработку заканчивают после 5-минутной варки с момента начала кипения);

— макаронные изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в отношении не менее 1:6) без последующей промывки;

— творожные запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220—280° С в течение 20—30 минут, слой готового блюда должен иметь не более 3—4 см.

Масло сливочное для заправки гарнира подвергается термической обработке.

Выдача осуществляется по графику, только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, представителя администрации, медицинского работника.

График выдачи:

Завтрак – 8.00-8.25. Второй завтрак – 9.00-9.10. Полдник – 15.00-15.15

Обед – 11.30-12.20 Ужин – 16.40-17.10

Ежедневно оставляется суточная проба пищи, которая храниться в холодильнике 48 часов при температуре +2 - +6^{0}С.

Посуду и столовые приборы моют в 2-гнездных ваннах, установленных в буфетных каждого группового помещения.

Столовая посуда после механического удаления остатков пищи моется с добавлением моющих средств (первая ванна) с температурой воды не ниже 40°, ополаскивается горячей проточной водой с температурой не ниже 65° (вторая ванна) с помощью гибкого шланга с душевой насадкой и просушивается на специальных решетках.

Чашки промывают горячей водой с применением моющих средств в первой ванне, ополаскивание горячей проточной водой производят во второй ванне и просушивают.

Столовые приборы после механической очистки и мытья с применением моющих средств (первая ванна) ополаскивают горячей проточной водой (вторая ванна). Чистые столовые приборы хранят в предварительно промытых металлических кассетах в вертикальном положении ручками вверх.

Объем пищи должен строго соответствовать возрасту детей.

Для соблюдения количества выдаваемой готовой продукции на пищеблоке и группах есть промаркированные емкости, черпаки, половники.

Рекомендуемые объемы порций для детей

Возраст детей / **Наименование блюд**	**Вес (г)**	
	1г. 7 м. – 3 г.	**3г. 1м. – 7 л.**
Завтрак		
Каша, творожное блюдо	120-150	200
Кофе, чай, молоко	150	200
Обед		
Салат, закуска	40	60
Первое блюдо	150	200-250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-70	70-80
Третье блюдо (напиток)	150	200
Полдник		
Кефир, молоко	150	200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50	70
Свежие фрукты	40-75	75-100
Ужин		
Овощное, творожное блюдо, каша	120-200	200-250
Чай	150	200

В целях профилактики гиповитаминозов проводится искусственная «С» -витаминизация пищи аскорбиновой кислотой в количестве, соответствующем 1-3 года – 35мг, 3-7 лет – 50 мг на 1 порцию.

Для профилактики дефицита микронутриентов используются йодированные продукты: йодированная соль, хлеб с содержанием йода.

Индивидуальный режим питания избирается в отношении детей с отклонениями в здоровье для диетического питания.

Для правильной организации питания большое значение имеет психологический компонент, связанный с комфортными условиями приема пищи, общения с детьми и обстановкой в группе:

- дети должны быть обеспечены соответствующей посудой;
- сидеть за столом удобно;
- блюда должны быть красиво оформлены;
- важно приучать к опрятности и чистоте, не заставлять долго сидеть в ожидании очередных блюд.

Беседы воспитателя с детьми о пользе тех или иных продуктов, о рациональном питании проводятся регулярно.

В целом по данному разделу намечены следующие перспективы – замена холодильников, духового шкафа, жарочной плиты; разработка картотеки блюд.

Организация профилактической и оздоровительной работы

С целью закрепления, сохранения здоровья, снижения уровня заболеваемости в МДОУ разработан ряд мер, имеющих 2 направления: профилактическое и оздоровительное.

Основными направлениями *профилактической работы* в детском саду являются:

1). Профилактика простудных заболеваний и гриппа. Среди заболеваний, характерных для детского возраста, особое место занимают заболевания органов дыхания. Наиболее частыми являются ОРЗ и грипп. Разработка и подбор эффективных методов профилактики – актуальная задача.

Основным методом специфической профилактики является активная вакцинация детей и персонала в осенний период (сентябрь – ноябрь). Для профилактики острых респираторных заболеваний важно повлиять на предрасполагающие факторы к возникновению заболеваний. Эти меры должны включать в себя: соблюдение санитарных норм, своевременное выявление и изоляция больного, санитарно-просветительская работа среди сотрудников и родителей.

2) Своевременное выявление и наблюдение за детьми с хроническими патологиями имеет важное значение. С этой целью ежегодно в детском саду проводится диспансеризация детей в декретированном возрасте, а также проведение регулярного осмотра детей врачом-педиатром (после болезни, во время карантина).

Углубленный профосмотр проходит в III этапа:

I. Доврачебный скрининг (антропометрия, лабораторные исследования).

II. Осмотр специалистами (лор, хирург, невропатолог, эндокринолог, окулист).

III. Заключение врача-педиатра.

3). Профилактика травм и несчастных случаев среди детей является ключевой задачей персонала МДОУ. Проведение инструктажей, контроль за соблюдением техники безопасности, внимательное отношение персонала создают благоприятную среду для выполнения этой задачи.

4). Профилактику возникновения инфекционных заболеваний, вирусного гепатита, СПИДа обеспечивают соблюдение санитарных норм и правил, выполнение ОСТа, карантинных мероприятий.

5). Для профилактики нарушений осанки необходимо соблюдать правила подбора детской мебели по росту ребенка, а также регулярно использовать комплекс упражнений для укрепления мышц спины во время физкультурных занятий и утренней гимнастики.

Оздоровительная работа имеет следующую направленность – закаливающие мероприятия.

Закаливающие мероприятия – это комплекс мер, способствующих тренировке системы терморегуляции, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Здоровьесберегающее направление программы предполагает формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности, реализацию комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе образовательного процесса, создание психолого-педагогических условий развития двигательной сферы и здоровья детей на основе их творческой активности. Планомерное сохранение и развитие здоровья в условиях нашего детского сада будет осуществляться по нескольким направлениям:

1. Лечебно-профилактическое –

фитотерапия, фитонцидотерапия, витаминотерапия, прием адаптогенов, иммуномодуляторов, общеукрепляющих препаратов, проведение комплекса профилактики ОРЗ и закаливающих мероприятий.

2. Оздоровительная направленность

образовательного процесса – учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, учет индивидуальных особенностей и интересов детей, предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации.

3. Обеспечение психологической безопасности

личности ребенка – психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня – психогимнастики, арттерапии, музыки.

4. Формирование культуры здоровья, навыков безопасного поведения –

знания о здоровье, умение сберегать, поддерживать и сохранять его, формирование осознанного отношения к здоровью и жизни, посредством

игр, упражнений, бесед, занятий, включающих, в том числе, и этнокультурный компонент.

Работа по реализации программы строится на проектной технологии. В рамках программы осуществляется работа проектов оздоровительной направленности «Неделя здоровья», «День здоровья», «Лучики здоровья», «Неделя зимних игр и забав». (Приложение 8).

Одним из основных механизмов реализации программы является оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательного учреждения, обеспечивающее системное сопровождение детей в образовательном процессе.

При подборе методов закаливания в МДОУ необходимо учитывать следующие факторы: условия внешней среды, соблюдение санитарно-гигиенических требований, материально-техническую базу. Дети не обладают достаточной самостоятельностью и самоконтролем, поэтому при выборе методик важно, чтобы они не были утомительными для персонала, позволяли осуществлять контроль за ребенком.

В этом случае проведение воздушных ванн с элементами дыхательной гимнастики, босохождение, полоскание горла водой комнатной температуры являются наиболее простыми, доступными и эффективными методами закаливания детского организма. Во время выполнения данных видов закаливающих мероприятий происходит массаж активных точек на стопе, увеличение подвижности грудной клетки, укрепление свода стопы, улучшение местного кровообращения, возрастание обмена веществ, который, в свою очередь, ускоряет адаптацию к холоду.

Регулярная аэрация помещений, прогулки не менее 4 часов в день, физкультурные занятия на свежем воздухе способствуют устойчивости организма к холодовому воздействию.

Обязательным условием эффективного закаливания является, прежде всего, наличие у детей не перегревающей одежды на открытом

воздухе, при этом необходимо соблюдать традиционные принципы закаливания: систематичность, последовательность, учет индивидуальных особенностей. Наряду с закаливающими методами, повышающими защитные механизмы организма, целесообразно использование фитонцидотерапии в период подъема простудных заболеваний.

Наиболее высокая заболеваемость наблюдается в адаптационных группах и среди часто болеющих детей.

Причинами частых заболеваний является наличие хронических очагов инфекций, повышенного порога восприятия к заболеваниям, поэтому своевременная санация, введение микроэлементов являются методами защиты детского организма.

План мероприятий по организации оздоровительной и лечебно-профилактической работы представлен в таблице № 5 (Приложение 9).

Методика организации закаливания воспитанников МДОУ на зимний и летний период представлена в таблицах № 7,8 (Приложение 9).

Организация физкультурно-оздоровительной работы

Двигательная активность, создавая энергетическую основу для роста и формирования систем организма, нормального физического и психического развития, играет важнейшую роль в укреплении здоровья детей. В нашем детском саду, учитывая опыт педагогической практики, разработана модель двигательного режима в течение дня для всех возрастных групп, которая и будет систематизировать, и дозировать физическую нагрузку в соответствии с возрастными особенностями детского организма.

Перспективы корректировки, разработки, пополнения в организации физкультурно-оздоровительной работы:

- Ознакомление педагогов с обновленной моделью двигательного режима
- Внедрение модели двигательного режима во всех возрастных группах

- Составление плана работы по вопросам организации различных форм двигательной активности
- Разработка рабочей учебной программы по организации физического воспитания и развития детей 2 мл. - подготовительных к школе групп
- Разработка и составление картотеки утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики
- Разработка и проведение комплексных занятий по физо с учетом приоритета детского сада
- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс комплекса подвижных игр, с учетом разработанной картотеки по возрастам
- Ежегодно составление плана мероприятий по организации активного отдыха, по взаимодействию с родителями
- Накопление материала по проведению мероприятий активного отдыха

Модель организации двигательного режима на зимний и летний период представлены в таблицах №№ 8,9. Методика организации двигательного режима в таблицах № 10,11 (Приложение 10).

Таблица № 8

Модель двигательного режима на зимний период

№ п/п	Формы организации	Период	Время и место провед.	1мл.	2мл.	Сред.	Стар.	Подг.
1	Утренняя самостоятельная двигательная активность	ежедневно	Группа Музыкальный зал Физкультурный зал	* 	 * 	 * 	 *	 *
2	Утренняя гимнастика	ежедневно	Группа Физкультурный зал	*	*	*	*	*
3	Двигательная активность между занятиями	ежедневно	группа	*	*	*	*	*
4	Физкультурные занятия	2раза в неделю 1 раз в неделю 3 раза в неделю	Физкультурный зал улица Физкультурный зал	*	 *	 *	* * 	* *
5	Подвижные игры	в теч.дня, во время зан., прогулок	улица	*	*	*	*	*
6	Индивидуальная работа по развитию движений. Ответственные: - инструктор по	ежедневно	Улица 11.00-12.00 16.00-17.00	 *	 * *	 *	 *	 *

	физо - воспитатели							
7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке		10-12 улица	*	*	*	*	*
8	Дыхательная гимнастика, гимнастика после сна		15-15.10		*	*	*	*
9	Самостоятельная двигательная активность во 2 пол.дня		16-17 Физ.зал Улица	*	 *	 *	 *	 *
10	Активный отдых: - досуги -спортивные праздники с родителями - спортивные развлечения и праздники (проводы зимы, 23февраля, неделя здоровья, день здоровья)	1раз в месяц 1раз в год	Физкультурный зал	*	* * * * *	* * * * *	* * * * * *	* * * * * *

Таблица № 9

Модель двигательного режима на летний период

№ п/п	Формы организации	Период	Время и место провед.	1мл.	2мл.	Сред	Стар.	Подг.
1	Утренняя самостоятельная двигательная активность	ежедневно	Участок	*	*	*	*	*
2	Утренняя гимнастика	ежедневно	Спортивная площадка, участок	*	*	*	*	*
3	Подвижные игры	в часы наименьшей инсоляции, во время прогулок	Участок	*	*	*	*	*
4	Индивидуальная работа по развитию движений. Ответственные: - воспитатели	ежедневно	Участок	*	*	*	*	*
5	Самостоятельная двигательная активность на прогулке		Участок	*	*	*	*	*
6	Дыхательная гимнастика, гимнастика после сна		15-15.10 Спальня		*	*	*	*

7	Самостоятельная двигательная активность во 2 пол.дня		Участок	*	*	*	*	*
10	Активный отдых: - досуги и развлечения -спортивные праздники	2 раза в неделю 1 раз в неделю	Участок Спортивная площадка		* *	* *	* *	* *

Формирование культуры здоровья детей дошкольного возраста

Здоровьесберегающее направление деятельности МДОУ предполагает формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности. Задачи по формированию культуры здоровья ребенка, основ валеологического сознания – знания о здоровье, умения сберегать, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни обозначены в образовательной области ООП МДОУ «Физическое развитие». Работа по приобщению к основам сохранения здоровья дошкольников активно ведется педагогами через беседы, целевые прогулки, дидактические и подвижные игры, игровые ситуации со второй младшей группы. Для приобщения к здоровому образу жизни в нашем МДОУ ежегодно, вначале ноября организуется и проводится Неделя Здоровья, во время которой каждый день дает воспитанникам новые знания о своем здоровье и умение его сохранять, также интересно в МДОУ проходит Всемирный день здоровья – 7 апреля. Особое внимание при организации образовательного процесса необходимо уделить проведению различных конкурсов по здоровьесберегающей деятельности МДОУ, а также обеспечить активное участие в спортивных конкурсах как на городском, так и на республиканском уровне.

В таблице № 12 представлен примерный план образовательной деятельности по формированию культуры здоровья.

Таблица № 12

Перспективный план

образовательной деятельности

2 мл.гр.	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
Сентябрь			
Знакомство с детьми. Формировать умение называть детей по именам	Общение на темы «Моя семья», «Расскажи о себе». Нарисуй свой портрет	Обр.ситуация «Гигиена – залог здоровья». Цель: познакомить с понятием «гигиена»	Обр.ситуация «В здоровом теле – здоровый дух». Цель: дать понять, как можно заботиться о здоровье
Октябрь			
Общение: «Расскажи о себе». Помочь осознать свое физическое «Я»	Обр.ситуация «Как надо ухаживать за собой». Цель: дать понятие о чистоте	Обр.ситуация «Режим дня». Цель: дать понятие о ЗОЖ	Обр.ситуация «Мое тело». Цель: дать представление, как устроено тело человека
Ноябрь			
Обр.ситуация «Кто нас лечит». Цель: знакомство с трудом врача	Беседа «Когда я вырасту». Цель: понятие, что все люди бывают маленькими	Обр.ситуация «Кожа помогает человеку». Цель: дать представление о кожи и ее функциях	Обр.ситуация «Главный орган человека». Цель: дать понятие о работе сердца

Декабрь			
Рассказ воспитателя «Чтобы не болеть…»	Обр.ситуация «Если хочешь быть здоров». Цель: дать понятие о ЗОЖ	Обр.ситуация «Части тела». Цель: дать представление о строении человеческого тела	Обр.ситуация «Внутренние органы». Цель: дать понятие о работе внутренних органов
Январь			
Обр.ситуация «Витамины». Цель: дать понятие здоровье	Работа, направленная на сравнивание эмоционального состояния	Обр.ситуация «Сказка о микробах». Цель: воспитывать честолюбие, опрятность	Обр.ситуация «Органы чувств». Цель: дать представление об органах чувств
Февраль			
Рассматривание иллюстраций о занятиях спортом, гимнастикой	Рассказ воспитателя «Что такое здоровье». Цель: понятие о здоровье	Обр.ситуация «Витамины в нашей жизни». Цель: обобщить понятие о ЗОЖ	Обр.ситуация «Береги органы чувств». Цель: воспитывать заботливое отношение к своему здоровью
Март			
Пальчиковая гимнастика. На руках есть пальцы. Для чего они нужны	Беседа «Как мы закаливаемся». «Не хочу болеть»	Обр.ситуация «Питание». Цель: дать понятие о правильном питании.	Обр.ситуация «Скорая помощь». Цель: познакомить с правилами первой помощи
Апрель			
Обр.ситуация «Чистота для здоровья». Цель: воспитание опрятности	Обр.ситуация «Части тела». Цель: познакомить с функциями частей тела	Спортивный досуг «День здоровья»	Спортивный досуг «День здоровья»
Май			

Игровые ситуации: «Купание куклы. Научим Катю умываться»	Беседа «Правила ухода за своим телом» Цель: познакомить с правилами	Обр.ситуация «Скорая помощь». Цель: познакомить с правилами первой помощи	Обр.ситуация «Что такое ЗОЖ» Цель: уточнить и обобщить знания о ЗОЖ

Взаимодействие с семьёй и организациями города по воспитанию здорового дошкольника

Большую роль в оздоровлении детей играет совместная работа с семьей, которая строится на основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- единство, которое достигается в том случае, если цель и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны родителям;
- систематичность и последовательность (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей;
- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

В соответствии с этими положениями система работы с семьей в нашем МДОУ включает:

- целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы МДОУ.

В этих целях в нашем детском саду широко используются следующие формы работы с семьей:

- проведение анкетирования родителей;

- организация и проведение консультаций, семинаров, тренингов;

- организация и проведение общих и групповых родительских собраний по теме здоровьесбережения;

- проведение совместных спортивно-оздоровительных мероприятий;

- привлечение родителей к совместному участию в соревнованиях, конкурсах, развлечениях, направленных на здоровьесбережение и формирование интереса к занятиям спортом;

- информирование родителей о мероприятиях оздоровительной направленности через информационные стенды в группах и сайт МДОУ;

- функционирование семейного клуба «Здоровая семья», «Дружная семейка».

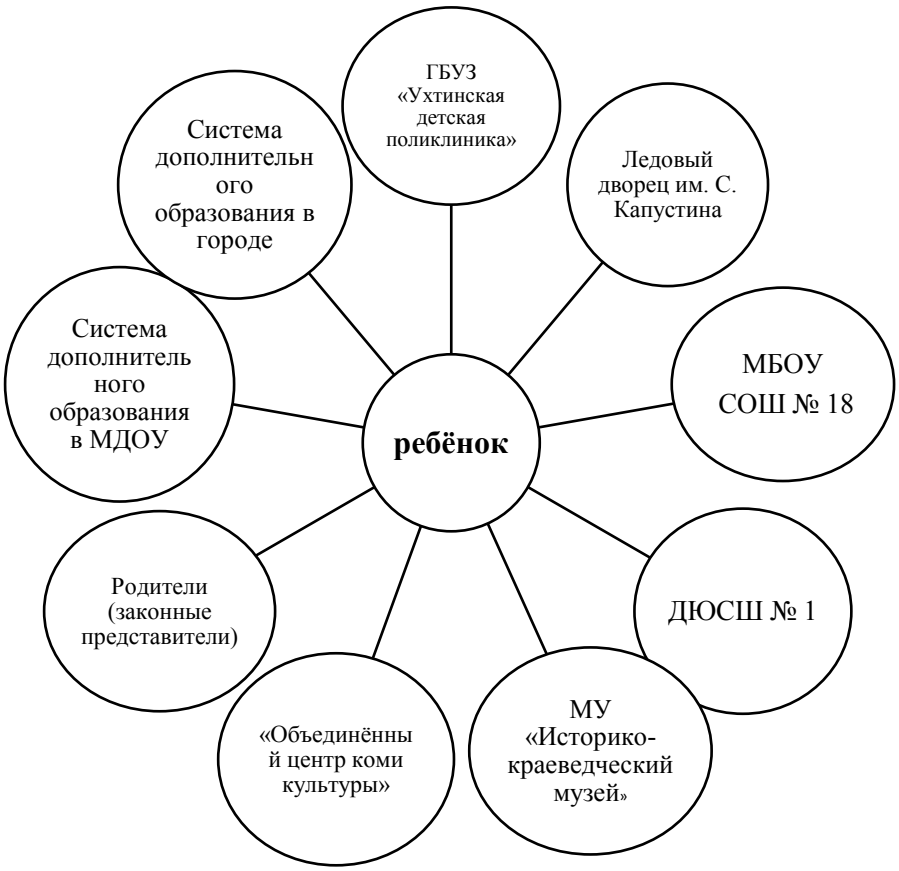
Деятельность семейного клуба «Здоровая семья» направлена на поддержку и формирование здорового образа жизни в семье. Программа семейного клуба «Дружная семейка» способствует постепенному вхождению ребенка в детский сад и комфортной его адаптации в детском учреждении.

В каждой возрастной группе оформляется стенд «Будь здоров, малыш!», где воспитатели групп размещают консультации, памятки по сохранению здоровья воспитанников и родителей.

Решение вопросов оздоровления строится не только во взаимодействии с семьей, но и в тесном сотрудничестве с организациями города: ГБУЗ «Ухтинская детская больница», городской плавательный бассейн «Юность», ДЮСШ №1, «Ледовый дворец имени С. Капустина».

Взаимодействие с социальными партнёрами

Ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с социумом, если в МДОУ не создано детско-взрослое сообщество (дети - родители-педагоги-местные сообщества), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Поэтому, организуя сотрудничество с социумом по воспитанию здорового ребенка, уделяется особое внимание постоянному совершенствованию мастерства специалистов в физическом развитии детей, мониторингу состояния здоровья детей, учету и использованию особенностей детского организма, индивидуализации профилактических мероприятий.



Циклограмма мероприятий по работе с социальными партнёрами

№	Социальный партнёр	Мероприятия
1	ГБУЗ «Ухтинская детская больница»	1. Проведение медицинских профилактических осмотров на территории МДОУ 2. Забор анализов у воспитанников 3. Проведение вакцинации против заболеваний (согласно возрастному перечню прививок)
2.	Ледовый дворец им. С.А. Капустина	1. Проведение товарищеских матчей между воспитанниками, посещающими секцию «Играем в футбол» и командой 1 класса МОУ СОШ № 18
3.	МБОУ СОШ № 18	1. Проведение товарищеских матчей между воспитанниками, посещающими секцию «Играем в футбол» и командой 1 класса МОУ СОШ № 18 2. Проведение спортивного мероприятия «Весёлые старты» на базе школы между воспитанниками подготовительной группы

		и учащимися 1 класса (в рамках плана сетевого взаимодействия)
4	Детско-юношеская спортивная школа № 1	Участие в организованных на базе ДЮСШ мероприятий: - Кросс нации; - Лыжня России; - Лыжные гонки
5	МУ «Историко-краеведческий музей» и «Объединённый центр коми культуры»	Участие в мероприятиях, организованных по этнокультурному направлению (в рамках плана сетевого взаимодействия): - «В краю родном» - «Играй, сигудок!» - «Неделя коми игр и забав» Мероприятия направлены на приобщение воспитанников к культуре коми народа, а также, на нравственное здоровье воспитанников.
6	Система дополнительного образования в МДОУ	В МДОУ реализуются дополнительные услуги «Детская хатха-йога. Развитие. Гармония. Радость», «Играем в футбол», «Танцевальный калейдоскоп».
7	Родители (законные представители	Осуществление взаимодействия с родителями посредством проведения совместных спортивных праздников и развлечений.
8	Система дополнительного образования в городе	Благодаря постоянной просветительской работе по вовлечению дошкольников в секции в учреждениях дополнительного образования, процент детей, охваченных дополнительными секциями вне МДОУ вырос с 20 % до 25%. Воспитанники посещают секции плавания, футбола, фигурного катания, тхэквандо школу боевых искусств Чукани, каратэ до-сито-кай, и до-сито-рю и т.д.

3.2. Формы организации образовательной деятельности

Образовательный процесс в МДОУ – это целенаправленный процесс разностороннего развития, обучения и воспитания детей от 3 до 7 лет с учётом их индивидуальных и возрастных особенностей, осуществляемый в различных моделях и формах дошкольного образования, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Структура образовательного процесса включает в себя его цели, задачи и содержание которые отражены в ФГОС ДО и образовательной программе МДОУ, средства, методы воспитания и обучения, формы организации, условия, обеспечивающие его организацию и осуществление, и результаты, которые представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования. Остановимся более подробно на формах организации образовательного процесса.

До недавнего времени одной из форм организации образовательного процесса в дошкольной организации были занятия.

С учетом ФГОС ДО модели организации образовательного процесса включает в себя:

- совместную деятельность детей и взрослого, где выделяются непосредственно образовательная деятельность с основными формами организации: игра, наблюдение, экспериментирование, проектная деятельность, общение (разговор, беседа) и решение образовательных задач в процессе режимных моментов и прочие;
- самостоятельная деятельность детей, а именно развивающая предметно-пространственная среда, соответствующая требованиям.

Особенность образовательного процесса заключается в организации различных видов детской деятельности (игровая; коммуникативная, познавательно-исследовательская; восприятие художественной литературы и фольклора; самообслуживание и элементарный бытовой труд; конструирование; музыкальная деятельность; двигательная деятельность) и их интеграции, в рамках которой дети будут активно развиваться, и совершенствовать уже имеющиеся знания, умения, навыки, а так же

получать новую информацию об окружающем мире в процессе взаимодействия друг с другом, педагогом и предметно-пространственной средой.

При этом процесс обучения остается, но реализуется по средствам использования различных форм и методов работы с детьми, которые педагоги выбирают самостоятельно с учетом решения поставленных задач, контингента детей.

В нашем учреждении для укрепления и сохранения здоровья воспитанников применяются следующие формы работы:

Формы образовательной деятельности		
Непосредственно-образовательная деятельность	**решение образовательных задач в процессе режимных моментов**	**самостоятельная деятельность детей**
Двигательная деятельность		
- Игровая беседа с элементами движений - Интегративная деятельность - Утренняя гимнастика - Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера - Игра (подвижная) - Бодрящая гимнастика - Контрольно-диагностическая деятельность - Экспериментирование Физкультурное занятие -Спортивные и физкультурные досуги -Спортивные состязания	- Игровая беседа с элементами движений - Интегративная деятельность - Утренняя гимнастика - Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера - Игра - Бодрящая гимнастика - Контрольно-диагностическая деятельность - Экспериментирование -Физкультурное занятие -Спортивные и физкультурные досуги -Спортивные состязания	- Во всех видах самостоятельной деятельности детей - Двигательная активность в течение дня - Игра - Утренняя гимнастика - Самостоятельные спортивные игры и упражнения

-Проектная деятельность	-Проектная деятельность	
Игровая деятельность		
- Наблюдение - Чтение - Игра - Игровое упражнение - Проблемная ситуация - Беседа - Совместная с воспитателем игра - Совместная со сверстниками игра - Индивидуальная игра - Праздник - Экскурсия - Ситуация морального выбора -Проектная деятельность - Интегративная деятельность - Коллективное обобщающее занятие	- Игровое упражнение - Совместная с воспитателем игра - Совместная со сверстниками игра - Индивидуальная игра - Ситуативный разговор с детьми -Педагогическая ситуация - Беседа - Ситуация морального выбора -Проектная деятельность - Интегративная деятельность	- Совместная со сверстниками игра - Индивидуальная игра - Во всех видах самостоятельной детской деятельности
Познавательно-исследовательская деятельность		
- Сюжетно-ролевая игра - Рассматривание - Наблюдение -Игра-экспериментирование - Развивающая игра - Экскурсия - Интегративная деятельность - Исследовательская деятельность -Валеологические рассказы	- Сюжетно-ролевая игра - Рассматривание - Наблюдение -Игра-экспериментирование - Развивающая игра - Экскурсия - Интегративная деятельность - Исследовательская деятельность -Валеологические рассказы	Во всех видах самостоятельной детской деятельности

- Беседа -Проектная деятельность - Проблемная ситуация	- Беседа -Проектная деятельность - Проблемная ситуация	
Коммуникативная деятельность		
- Обсуждение - Рассказ - Беседа - Рассматривание - Игровая ситуация - Дидактическая игра - Интегративная деятельность - Чтение - Беседа о прочитанном - Инсценирование - Викторина - Игра-драматизация - Театрализованная игра - Проектная деятельность - Интегративная деятельность - Решение проблемных ситуаций - Разговор с детьми	- Ситуация общения в процессе режимных моментов - Дидактическая игра - Словесная игра на прогулке - Труд - Игра на прогулке - Ситуативный разговор - Беседа - Экскурсия - Интегративная деятельность - Разговор с детьми - Разучивание стихов, потешек - Сочинение загадок - Проектная деятельность - Разновозрастное общение	- Сюжетно-ролевая игра - Подвижная игра с текстом - Игровое общение - Все виды самостоятельной детской деятельности предполагающие общение со сверстниками - Игра-драматизация - Чтение наизусть и отгадывание загадок в условиях книжного уголка - Дидактическая игра
Восприятие художественной литературы и фольклора		
Чтение Обсуждение Рассказ Беседа Игра Инсценирование Викторина	Ситуативный разговор с детьми Игра (сюжетно-ролевая, театрализованная Продуктивная деятельность Беседа Сочинение загадок Проблемная ситуация	Игра Продуктивная деятельность Рассматривание Самостоятельная деятельность в книжном уголке и театральном уголке (рассматривание, инсценировка)

		Во всех видах детской деятельности

3.3. Приёмы, методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса

Направления	Возраст	Формы		
		Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность
1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	3-7 лет	Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	Игра Игровое упражнение Подражательные движения
2.Физическая культура	3-7 лет	НОД по физическому воспитанию. В НОД по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс -комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы	Утренний отрезок времени. Игровые упражнения. Утренняя гимнастика. Подражательные движения. Подвижная игра большой и малой подвижности. Игровые упражнения. Проблемная	Игровые упражнения. Подражательные движения. Дидактические, сюжетно-ролевые игры.

		Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	ситуация. Индивидуальная работа. НОД по физическому воспитанию на улице. Подражательные движения. Гимнастика после дневного сна. Физкультурные упражнения. Физкультурный досуг. Физкультурные праздники.	

Педагогами учреждения через этнокультурное образование в работе по укреплению и сохранению здоровья детей используются социо-игровые технологии в развитии детей дошкольного возраста, где приёмы специально направленны на создание ситуации успешности и в то же время, прививают воспитанникам интерес к коми играм и традициям:

- игры с правилами;
- игры-соревнования;
- игры-драматизации;
- сюжетно-ролевые игры;
- метод создания проблемных ситуаций с элементами самооценки;
- приёмы, социально-направленные на создание ситуации успеха и комфортности;
- самопрезентации.

Педагоги предлагают разные игровые задания для детей, которые условно можно разделить на несколько групп:

1. *Игры-задания для рабочего настроя*. Главная задача игр – пробудить интерес детей друг к другу, поставить участников игры в какие-то зависимости друг от друга, обеспечивающие общее повышение мобилизации внимания и тела.

2. *Игры для социо-игрового приобщения к делу,* во время выполнения которых выстраиваются деловые взаимоотношения педагога с детьми, и детей друг с другом. Данные игры используются в процессе усвоения или закрепления материала; если дети учатся что-то различать, запоминать, систематизировать и т.п., то они научатся этому в процессе выполнения игровых заданий (например, подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз», «Нарты-сани»)

3. *Игровые разминки* – объединяются своей всеобщей доступностью, быстро возникающей азартностью и смешным, несерьёзным выигрышем. В них доминирует механизм деятельного и психологически эффективного отдыха (например, коми игра «Кто засмеётся?»)

4. *Задания для творческого самоутверждения* – это задания, выполнение которых подразумевает художественно-исполнительский результат действия.

5. *Игры вольные (на воле)*, выполнение которых требует простора и свободы передвижения, т.е. их не всегда можно выполнять в комнате (Приложение 11).

В дошкольном детстве формирование основ этнокультуры становится возможным через подвижные игры, организованную образовательную деятельность с использованием социо-игровых технологий, где приёмы направленны на создание ситуации успеха, а, следовательно, способствуют укреплению «душевного» здоровья, обеспечивают эмоциональное благополучие, формируют этические нормы поведения и воспитывают уважительное отношение друг к другу (Приложение 12).

3.4. Перечень учебно-методического, дидактического, материально-технического оснащения программы

Перечень учебно-методического, дидактического оснащения программы

№ п/п	Направления деятельности	Учебно-методическое и дидактическое оснащение	Источник
	Реализация образовательной области «Физическое развитие»	1. Комплексно-тематический план	1. Галицина Н.С. Воспитание здорового образа жизни. – М.: Скрипторий, 2007. 2. Гогоберидзе А.Г. «ОО Физическое развитие» СПб.: Детство-пресс, 2016г. 3. Авдеева Н.Н. Безопасность. – СПб.: Детство-пресс, 2005. 4. Анисимова М.В., Хабарова Т.В. «Двигательная активность детей 3-5, 5-7 лет» СПб.: Детство-пресс, 2017г. 5. Мулько И.Ф. Развитие представлений о человеке. – М.: ТЦ Сфера, 2007. 6. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья. – М.: Педобщество России, 2005. 7. Николаева Е.И. Здоровьесбережение и

			здоровьеформирование в условиях детского сада. СПб.: Детство-пресс, 2016г.
		2. Дидактические игры, наглядный материал	1. Валеология (2 части). Дид. игра. Изд-во Весна-Дизайн, 2004. 2. Если малыш поранился. Дид. игра. Изд-во Весна-Дизайн, 2004. 3. Части дела. Дид. игра. Изд-во Книголюб, 2005. 4. Внимание, опасно! Дид. карточки. Изд-во Школьная пресса, 2007. 5. Безопасность (4 части). Дид. пособие. Изд-во Детство-пресс, 2006.
		3. Рабочая программа организации НОД «Физкульт-Ура!»	Методическое обеспечение программы: конспекты занятий, досугов, развлечений, праздников, картотека ОРУ, подвижных игр.
2.	**Обеспечение психологической безопасности**	1. Комплексы пальчиковой гимнастики, психогимнастики	Алябьева Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
		2. Диски с классической музыкой (для	

		каждой возрастной группы)	
3.	**Лечебно-профилактическое направление**		1. Ахметзянов И.М. Охрана здоровья дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007. 2. Орел В.И. Оздоровительная работа в ДОУ. – СПб.: Детство-пресс, 2006. 3. Нищева Н.В. О здоровье дошкольников. – СПб.: Детство-пресс, 2006.

Спортивное оборудование физкультурного зала

Перечень необходимого оборудования	Норматив	Факт	Потребность
Батут детский	2	3	-
Беговая дорожка	2	4	-
Бревно гимнастическое напольное			1 - длина 2400мм
Велотренажер детский			2
Гантели детские	20	2	18 – вес 500гр.
Гиря полая детская	4		4 – вес 500 гр.
Диск «Здоровье»	10		10
Диск плоский (тарелка – летающий)	12	33	-
Доска гладкая с зацепами	2	8	-
Доска с ребристой поверхностью	2	4	-
Дорожка балансир	1	-	1 Д-2350 Ш-330
Дорожка змейка	2	2	-

Дорожка мат	-	-	1 Дл 18000
Дуга большая	2	7	-
Дуга малая	2	7	-
Канат гладкий	2		2 Дл 2700-3000
Канат с узлами	1	-	1 Дл 2300 диам 26 рост 380 мм
Качалка мостик	1	-	1
Кегли набор	2	73	-
Кольцеброс	2	17	-
Кольцо плоское	10		10 Д 180мм
Кольцо мягкое	10		10 Д 130мм
Контейнер для хранения мячей	1	-	1
Перечень необходимого оборудования	**Норматив**	**Факт**	**Потребность**
Куб деревянный малый	10	7	3
Лента короткая	40		40
Лента длинная	20		20
Лестница веревочная	2		2
Лестница деревянная с зацепом	1	2	-
Массажеры разные	20	3	17
Мат большой	1	-	1 Дл 2000мм ш 1380
Мат малый	2	3	-
Мат складывающийся	1	-	1
Мат с разметками	2	-	2
Мешочек с грузом малый	20	-	20
Мешочек с грузом большой	20	-	20
Мишень навесная	2	-	2
Мячи большие	10	5	5
Мячи средние	20	15	5
Мячи малые	20	15	5
Мячи для мини-баскетбола	4	5	-
Мячи утяжеленные (надувные)	20	-	20

Мяч баскетбольный большой		9	
Мяч для аэробики		31	-
Мяч прыгунок		1	-
Мяч массажер		2	
Мяч для настольного тенниса	25	20	5
Обруч малый (деревянный)	20	13	7
Обруч большой	4-6		4-6
Обруч пластмассовый		54	-
Палка гимнастическая короткая	20	53	-
Ролик гимнастический	12	-	12
Скакалка короткая	20	10	10
Скакалка длинная	2	-	2
Скамейка	6	13	-
Гимнастическая стенка	4-6	4	-
Перечень необходимого оборудования	**Норматив**	**Факт**	**Потребность**
Шары мячи фибропластиковые	10	-	10
Щит баскетбольный навесной	2	1	1
Ракетка бадминтонные	25	20	5
Ракетки теннисные	12	7	5
Волан для бадминтона		9	-
Футбольные ворота	2	2	-

Организационная работа с воспитанниками и родителями

№	Проведение мероприятий	ответственные
1	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках для родителей	Ежегодно. Пед.коллектив
2	Консультация для родителей «Художественная литература – средство обогащения нравственного здоровья детей»	2018-2019г.Ст. воспитатель
3	Ведение рубрики «Навигатор здоровья» на сайте МДОУ для родителей	Ежегодно Ст. воспитатель
4	Советы инструктора по физкультуре для родителей «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»	2018г. инструктор по физ.культуре

5	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2017-2018 уч.г. Муз.руководитель
6	Выпуск брошюры для родителей «Коми игры, как средство приобщения дошкольников к здоровому образу жизни»	2016-2017 уч.г. Инструктор по физ.культуре
7	Информационные плакаты и бюллетени для родителей по профилактике и лечению детских болезней.	Ежегодно Пед.коллектив
8	Оформление памятки для родителей «Профилактика сколиоза»	2017-2018 уч.г. Инструктор по физ.культуре
9	Проведение дней открытых дверей для родителей (Конспекты мероприятий с детьми Приложение 13)	Ежегодно согласно плану Пед.коллектив
10	Проведение групповых родительских собраний «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2016г.Пед.коллектив
11	Практические рекомендации для родителей ЧБД (Приложение 14)	2017г.Медсестра
12	Расширение перечня образовательных услуг в соответствии с потребностями родителей и детей за счет введения новых платных услуг	
13	Организация и проведение общего родительского собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2017г. Заведующий МДОУ
14	Организация фотовыставки «Мы растём здоровыми!» (досуги, путешествия, туризм семей на территории Республики Коми)	2019 г. Ст. воспитатель
15	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	В течение всего периода Ст.воспитатель, пед.коллектив
16	Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения	В течение всего периода Педагоги

		МДОУ

III. Управление и контроль за реализацией программы

Деятельность учреждения в этом направлении требует, в первую очередь, совершенствования системы управления. Функция здоровьесбережения – функция командная, это целенаправленная, систематическая деятельность всего коллектива образовательного учреждения на длительный период. Каждый член команды должен качественно выполнять свою часть работы для достижения максимального оздоровительного эффекта. Управление в данном контексте подразумевает координацию здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения, направленной на исполнение своих функциональных обязанностей с наибольшей эффективностью.

Модель управления в МДОУ

План работы

№	Проведение мероприятий	Сроки	Ответственные

1	Здоровьесберегающая экспертиза инновационных программ и современных педагогических технологий	Ежегодно	Ст. воспитатель
2	Анализ результатов реализации программы здоровьесбережения	2019г.	Заведующий МДОУ, зам.зав. по ВОР, медсестра
3	Заседание научно-методического совета: ▪ анализ заболеваемости за учебный год; ▪ мониторинг оздоровительного эффекта деятельности МДОУ; ▪ утверждение проекта.	Январь 2017г. Январь 2018г.	Заведующий МДОУ, зам.зав. по ВОР, ст. воспитатель, медсестра
4	Контроль деятельности участников здоровьесбережения по организации взаимодействия с семьёй	В течение всего периода	Ст. воспитатель (карта контроля) (Приложение 15)
5	Контроль деятельности участников здоровьесбережения по организации работы	В течение всего периода	Ст. воспитатель (карты контроля) (Приложение 16)
6	Анализ организационно-методической работы по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	2019 гг.	Администрация МДОУ
7.	Анализ работы клубов для родителей и детей «Дружная семейка» и «Здоровая семья»	Май 2018, 2019	Инструктор по физо, медсестра

Одной из важных управленческих проблем в оздоровлении детей является создание материально-технических условий, поэтому важный аспект, над которым работает МДОУ – создание здоровьесберегающей развивающей среды.

План укрепления и развития материально-технической базы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
	Обеспечение МДОУ медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда.	В течение всего периода	Руководитель МДОУ
	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования		Руководитель МДОУ
	Приобретение спортивного инвентаря:	Потребность/ количество	Руководитель МДОУ
		Дуга большая -2	
		Дуга малая -2	
		Балансировочная дорожка -1	
		Полоса препятствий -1	
		Конусы с отверстиями -4	
		Доска наклонная ребристая -1	
		Портативное табло -1	
		Мягкий модуль -1	
		Мат гимнастический складной -1	
		Мяч утяжелённый набивной -9	
		Мат с разметками -1	

		Бревно гимнастическое напольное -2	

4. Результативность реализации программы по основным направлениям

4.1. Краткий отчёт о реализации программы за 2015-2017г.

В ходе реализации КЦОП «Здоровый малыш» (на 2016-2019) за два года МДОУ «Детский сад № 65» реализован комплекс мероприятий,

направленный на сохранение здоровья дошкольников и вовлечения родительской общественности в совместную деятельность по формированию потребности в здоровом образе жизни.

В МДОУ развивается здоровьесберегающая среда, постоянно обновляется спортивное оборудование, осуществляется методическое сопровождение педагогов в повышении профессиональной компетентности по вопросам здоровьесбережения, реализуются проекты «Неделя здоровья», «День здоровья», «Неделя зимних игр и забав», «Лучики здоровья» и другие.

Воспитанники стали «работать на результат», прежде всего, это связано с их заинтересованностью и мотивацией, которые поддерживались в ходе «проживания» всех проектов физкультурно-оздоровительной направленности в МДОУ. Благодаря постоянной просветительской работе по вовлечению дошкольников в секции в учреждениях дополнительного образования, процент детей, охваченных дополнительными секциями вне МДОУ, вырос с 20 % до 25%. Воспитанники посещают секции плавания, футбола, фигурного катания, тхэквандо школу боевых искусств Чукани, каратэ до-сито-кай, и до-сито-рю и т.д.

В 2016-2017г. в рамках КЦОП были организованы и проведены следующие мероприятия:

№	**Категория участников**	**Название мероприятия**
1	**Воспитанники**	Проведён «День здоровья» (04.04.2017г. Васильева Т.Н.
2		Проведена спортивная акция «Соседи в гости к нам!» в МОУ СОШ № 18 между воспитанниками МДОУ и учениками 1 класса, посвящённая Году Добрых дел в Республике Коми.
3		Организация бесед с детьми о здоровом образе жизни.

4		Организация и проведение спортивных развлечений «Мы сильные», «Зоологические забеги», «Наш любимый коми край», «Проводы зимы», «Зарница», «Зимние катания» и т.д.
5		Участие в муниципальном этапе конкурса «Рациональное питание – залог здоровья!» (май 2017г)
1	**Педагоги**	Педагогический совет «Обеспечение восхождения дошкольника к культуре здоровья через использование эффективных здоровьесберегающих технологий»
2		Семинар «Планирование здоровьесберегающей деятельности вне НОД: утренняя гимнастика, закаливание, бодрящая гимнастика, беседы с детьми о здоровом образе жизни».
3		Мониторинг здоровья воспитанников
4		Психологический инструктаж для педагогов «Обеспечение психологической безопасности в МДОУ»
5		Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»
6		Семинар «Здоровье-наше будущее»
1	**Родители**	Консультация для родителей «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка» (октябрь 2017г.)
2		Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия» (февраль 2017г.). Консультацию провела музыкальный руководитель Бачурина Е.В.

3		Проведение групповых родительских собраний с включением вопроса здоровьесберегающей деятельности «Вредные привычки», «Здоровье с детства»
4		Организация и проведение общего родительского собрания «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (Протокол № 01 от 14.10.2016г.)
5		Организация и проведение совместных спортивных досугов «Защитники Отечества», «Зимние забавы», «Зимние олимпийские игры»

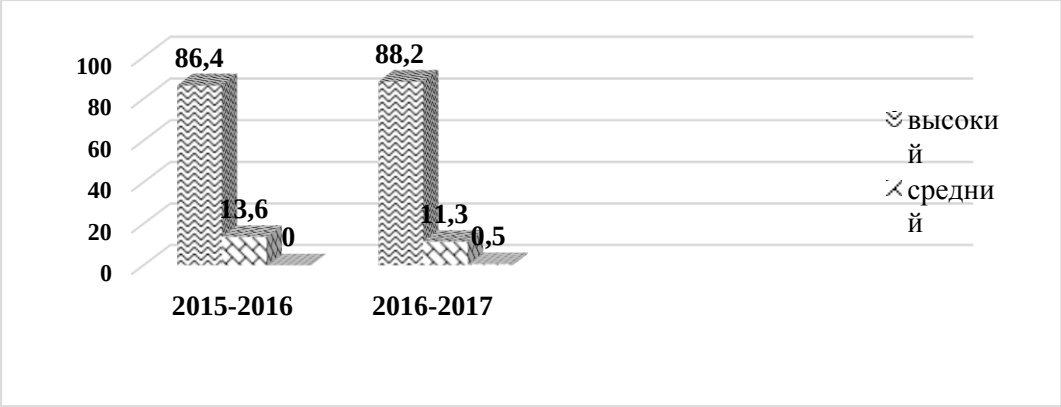
За 2016 г. и 2017 г. (1 полугодие) наблюдаются следующие позитивные результаты:

Результаты мониторинга физической подготовленности

Таблица №1

	2015-2016		**2016-2017**	
ВЫСОКИЙ	%	**86,4**	%	**88,2**
СРЕДНИЙ	%	**13,6**	%	**11,3**
НИЗКИЙ	%	**0**	%	**0,5**

Диаграмма физической подготовленности воспитанников за 2015-2017 гг.



Анализируя данные таблицы, мы видим, что уровень физической подготовленности воспитанников вырос на 1,8% в высоком показателе, тогда как в среднем показателе уровень снизился на 2,6%, а также, низкий показатель достиг 0,5% (в сравнении с предыдущим годом). Это связано с

тем, что в группе общеразвивающей направленности воспитывается ребёнок с ОВЗ. В целом, показатель физической подготовленности достиг 99,5%, что говорит о правильно организованной системе работы по физическому развитию воспитанников.

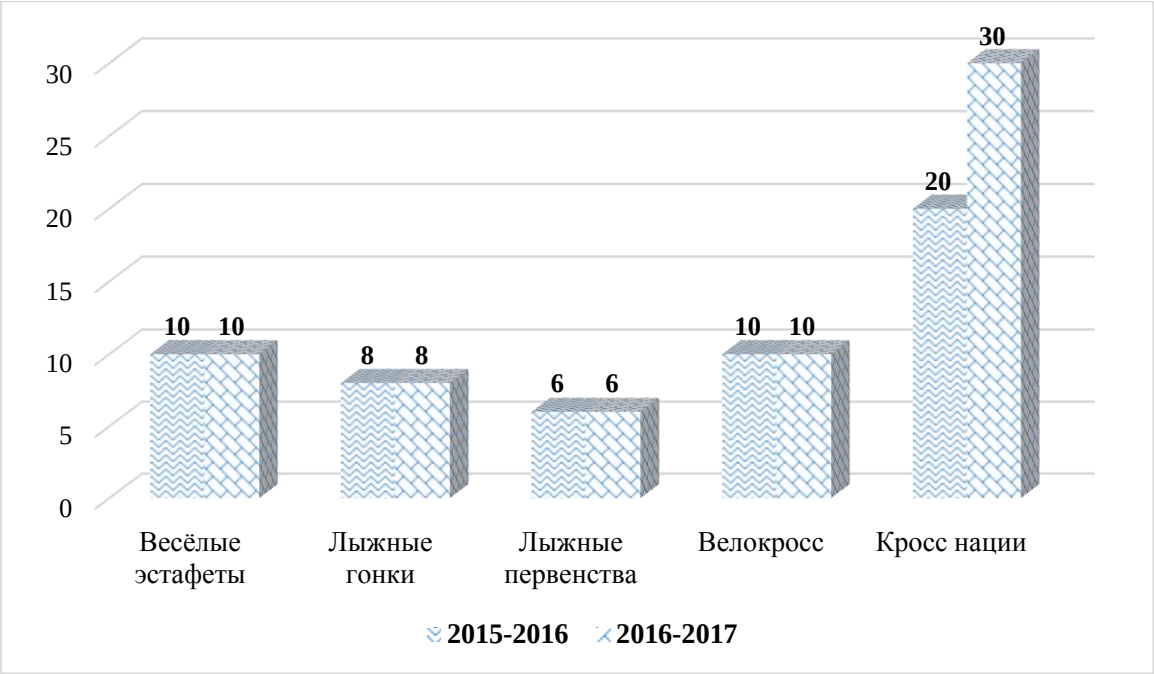
Результаты мониторинга социальной активности

Участие воспитанников в городских спортивных конкурсах и соревнованиях среди МДОУ на территории МОГО «Ухта»

Таблица 2

№ п/п	**Спортивные конкурсы и соревнования**	**2015-2016**	**2016-2017**
1	2	3	4
1	Веселые эстафеты	10	10
2	Лыжные гонки (УО)	8	8
3	Лыжные первенства (ДЮСШ № 1)	6	6
4	Соревнования по велокроссу	10	10
1	2	3	4
5	Участие в кроссе нации	20	30
Всего приняли участие (количество воспитанников)		**54 человека**	**64 человека**

Диаграмма социальной активности воспитанников в городских спортивных конкурсах и соревнованиях среди МДОУ на территории МОГО «Ухта» за 2015-2017 гг.



Количество участников в мероприятиях остаётся неизменным в соответствии с требованиями положения о проведения соревнований.

Результативность участия в спортивных мероприятиях

Таблица 3

	Мероприятия	Результат
1	Кубок МОГО «Ухта» по лыжным гонкам среди мальчиков и девочек дошкольных учреждений МОГО «Ухта» (март 2017г..)	Участники
2	Городские спортивные соревнования «Веселые эстафеты» среди воспитанников ДОУ (2015, 2016г.), (командный зачет)	10-ка лучших
3	Соревнования по плаванию на дистанции 20 метров (личный зачёт), (20.11.2016г.)	1 место
4	Соревнования по плаванию среди девочек (декабрь 2016г.)	1 место
5	Кросс нации	Участники
6	Соревнование по фигурному катанию с присвоение звания «Юный фигурист»	Удостоверение

В течение 2016-2017 учебного года воспитанники МДОУ являлись победителями и участниками всех спортивных соревнований, организованных в г. Ухте для детей дошкольных образовательных учреждений, что свидетельствует о заинтересованности воспитанников,

родителей, инструктора по физической культуре в занятиях спортом, привитии детям привычек здорового образа жизни.

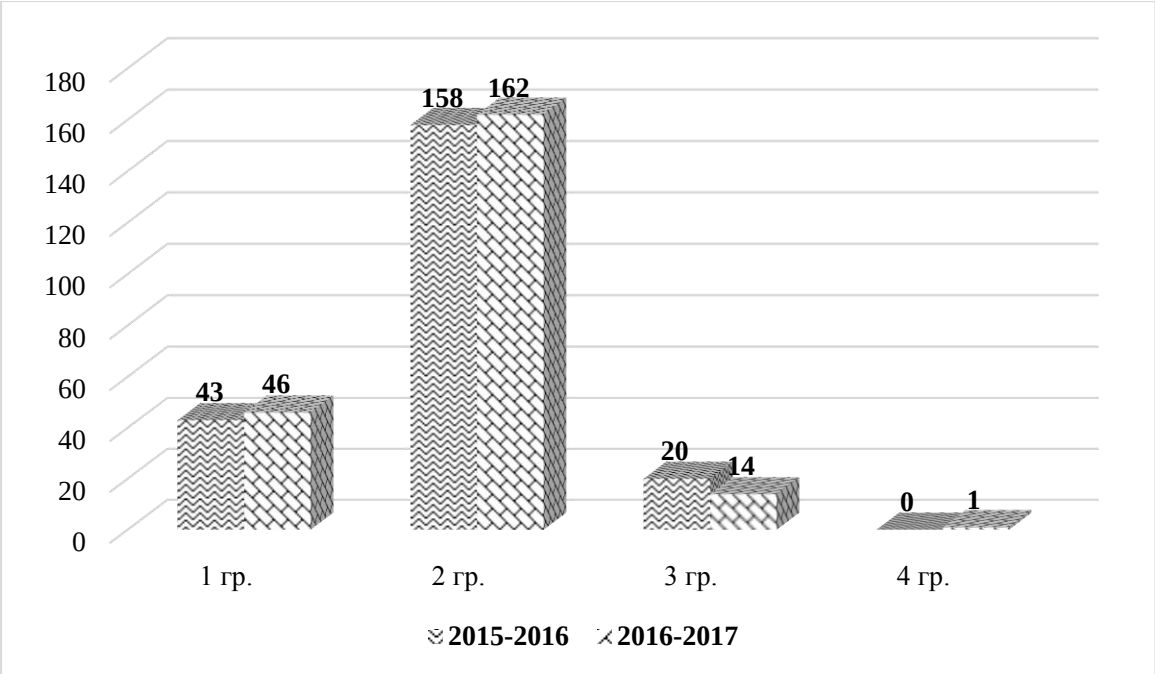
Результаты медицинского мониторинга

Классификация по группам здоровья

Таблица 4

год	I гр.	%	II гр.	%	III гр.	%	IV гр.	%
2015-2016	43	*19,4*	158	*71,4*	20	*9,0*	-	-
2016-2017	46	*20,9*	163	*72,6*	14	*6,2*	1	*0,4*

Сводная диаграмма «Группы здоровья» воспитанников за 2015-2017 гг.



Наблюдается рост воспитанников с 1 группой здоровья на 3 человека, со 2 группой – на 4 человека, с 3 группой здоровья показатель сократился на 6 человек, но при этом, вырос с 4 группой здоровья – 1 ребёнок.

Адаптация к МДОУ

Таблица 5

Год	Поступило детей	% заболевших в 1 мес.
2015-2016	41	63,4
2016-2017	49	44,8

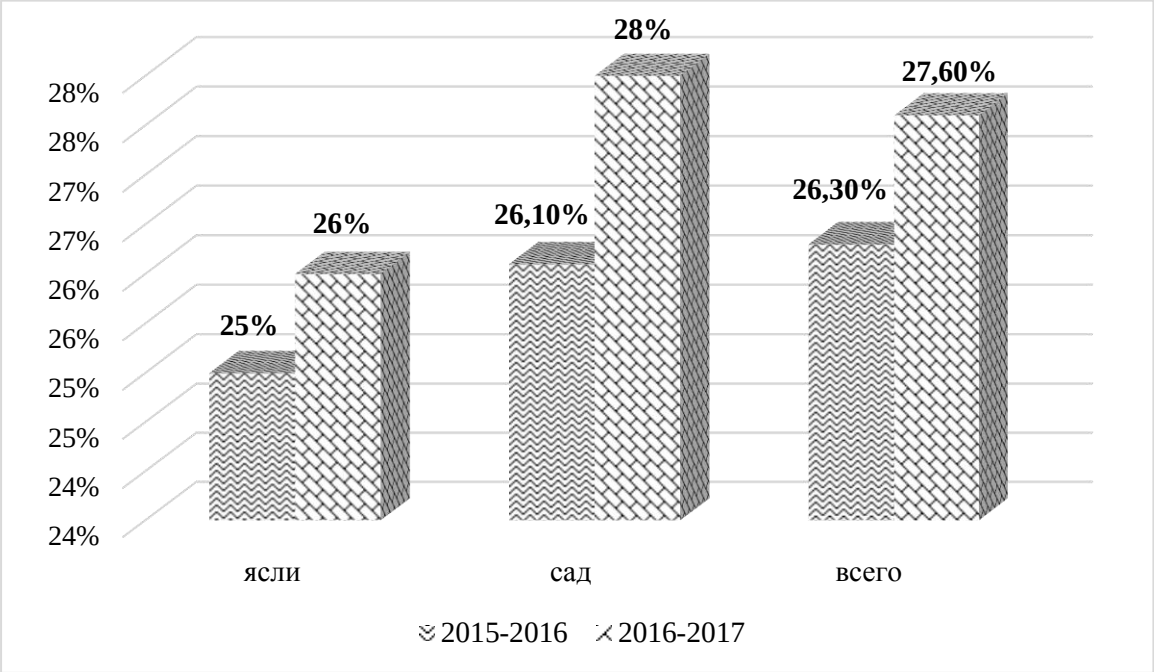
Адаптация воспитанников к детскому саду в 2016-2017 учебном году прошла успешнее в сравнении с предыдущим годом. Такой результат получен благодаря системной, целенаправленной совместной работе педагогического и медицинского персонала учреждения.

Индекс здоровья

Таблица 6

Год	**2015-2016**	**2016-2017**
ясли	25%	26%
сад	26,1%	28%
всего	26,3%	27,6%

Сводная диаграмма «Индекс здоровья» воспитанников за 2015-2017 гг.



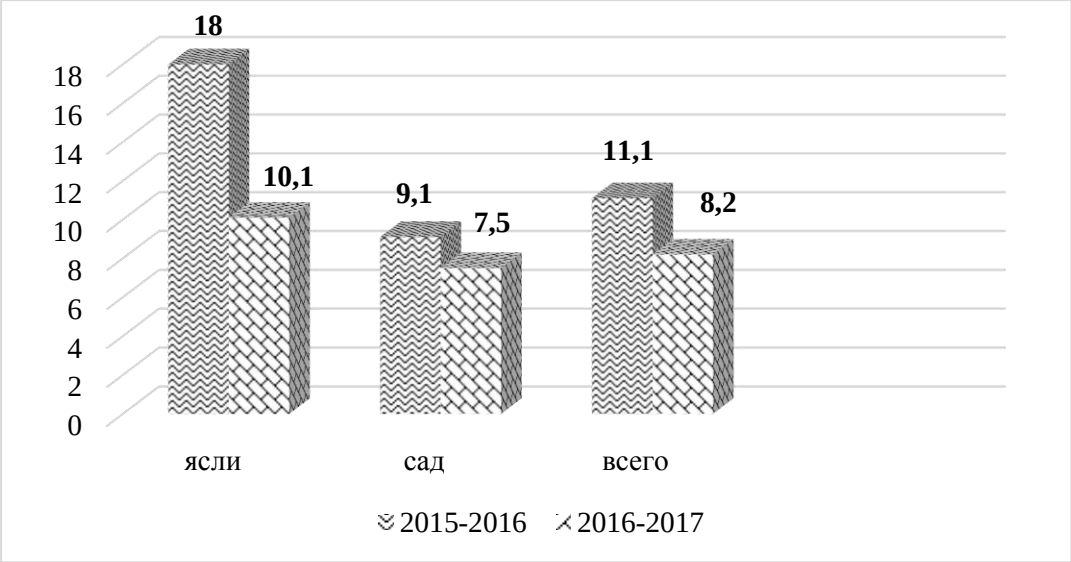
Также по результатам обследований наблюдается повышение Индекса здоровья воспитанников на 1,3%.

Пропущено 1 ребенком по болезни

Таблица 7

Год	**2015-2016**	**2016-2017**
ясли	18	10,1
сад	9,	7,5
всего	11,1	8,2

Сводная диаграмма «Пропущено по болезни 1 ребенком» за 2015-2017 гг.

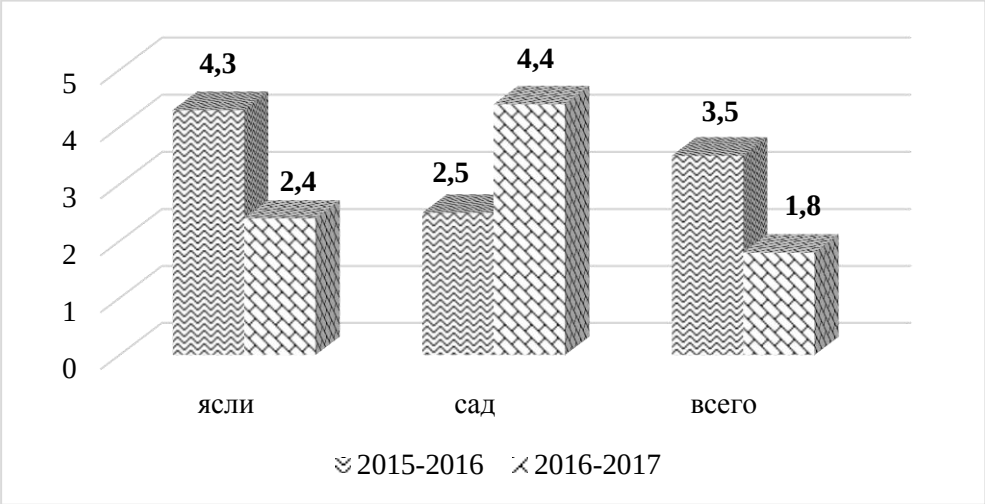


Пропущено 1 ребёнком всего

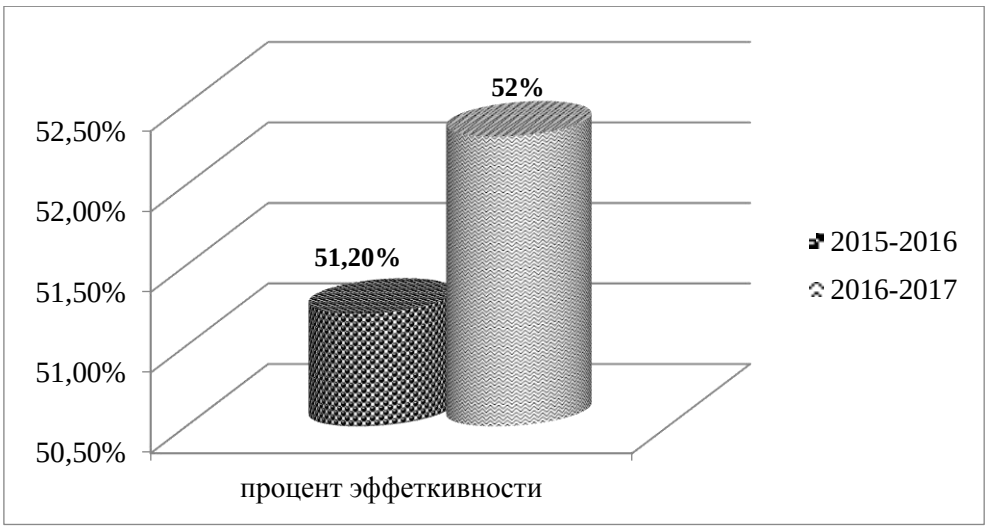
Таблица 8

Год	2015-2016	2016-2017
ясли	75,8	84
сад	56,4	53
всего	61,4	60

Сводная диаграмма «Пропущено 1 ребенком всего» за 2015-2017гг.



Сводная диаграмма «Процент эффективности оздоровления» за 2015-2017 гг.



Анализ ситуации показал, что основная масса детей имеет вторую группу здоровья (73%), но и увеличилось количество детей с 1 группой здоровья (20,6%). Число часто болеющих детей уменьшилось, и соответственно, уменьшилось количество дней, пропущенных детьми по болезни (8,2%). Процент эффективности оздоровления увеличился до 52% в сравнении с предыдущим годом.

В 2016-2017 г. уровень удовлетворённости родителей МДОУ достиг 100%, по сравнению с предыдущим годом 98,2% (анкетирование на основе методики Е.Н. Степанова).

За 2 года уровень профессиональной компетентности в вопросах здоровьесбережения у педагогов вырос с 92,3% до 95,6%, а педагогическая оценка и самооценка способностей педагога к инновационной деятельности с 93,4% до 100%. (по методике В.И. Зверевой, Н.В. Немовой)

Таким образом, можно сделать вывод, о том, что мероприятия в рамках программы «Здоровый малыш» в течение двух лет прошли в полном объеме на высоком организационно-методическом уровне, целевые показатели успешно достигались по мере реализации каждого этапа программы. Взаимодействие специалистов образовательного учреждения, обеспечивающее системное сопровождение детей в образовательном процессе, было выстроено оптимально. В работу над программой были

вовлечены не только представители педагогического коллектива и воспитанники, но и родители (законные представители). Совместные мероприятия с детьми и родителями представлены в фотоальбоме (Приложение 17).

5. Список литературы

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасной жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-пресс, 2005.
2. Анисимова М.В., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. - СПб.: Детство-пресс, 2017.
3. Анисимова М.В., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. - СПб.: Детство-пресс, 2017.
4. Антонов Ю.Е., Кузнецов М.М. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник». – М.: Аркти, 2001.
5. Ахметзянов И.М. Охрана здоровья дошкольников: справочное пособие для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
6. Безруких, М. М. Здоровьесберегающая школа [Текст] / М. М. Безруких. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004
7. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в ДОУ. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
8. Гогоберидзе А.Г. ОО Физическое развитие. - СПб.: Детство-пресс, 2016.
9. Грядкина Т.С. Образовательная область "Физическое развитие". Методический комплект программы "Детство" (с 3 до 7 лет). Разработано в соответствии с ФГОС. – С.Пб, Изд. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016г.
10. Детство: Комплексная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Т.И. Бабаевой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016г.
11. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду /под ред. Яковлевой Т.С. – М.: Школьная пресса, 2006.
12. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию [Текст]: учеб. пособие / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000.

13. Каменская В.Г., Котова С.А. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста – СПб., РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
14. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] / В. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004.
15. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. – М.: Сфера, 2006.
16. Логинова В.И. Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду. – СПб.: Детство-пресс, 2003.
17. Николаева Е.И. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада. Методическое пособие. Разработано в соответствии с ФГОС. – С.Пб. Изд. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015г.
18. Николаева Е.И., Ковалёва Е.А. Неокторые подходы к оценке толерантных установок у детей дошкольного возраста// Психологический проблемы подростка в современной школе и пути их решения. – СПб.:РГПУ им. А.И. Герцена, 2003.
19. Нищева Н.В. О здоровье дошкольников. – СПб.: Детство-пресс, 2006.
20. Оздоровительная работа в детском саду /под ред. Орла В.И., Агаджановой С.Н. – СПб.: Детство-пресс, 2006.
21. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика –Синтез, 2013.
22. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13.
23. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей [Текст] / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
24. Фирилева Ж.Е., Сацкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учеб.-метод. Пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. –СПб.: Детство-пресс, 2006.

25. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст] / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – М.: Илекса, Народное образование, 2003.