

Принята

решением педагогического совета

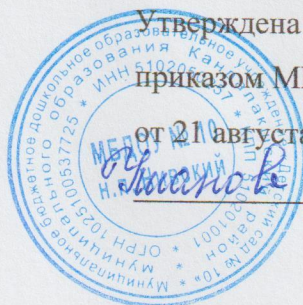
от 30 августа 2022 года № 1

Утверждена

приказом МБДОУ №10

от 21 августа 2022 года №53 о/д

Ушанова Т.А.



**Оздоровительная программа**  
**муниципального бюджетного дошкольного**  
**образовательного учреждения «Детский сад №10»**  
**муниципального образования Кандалакшский район**

Возраст детей: 1 – 7 лет

Срок реализации: 4 года

Творческая группа:

руководитель Сметанина Г.Е. – старший воспитатель высш. кв. категории;

Минина В.К. – старшая медсестра

Беляевская М.Н. – воспитатель 1 кв. категории;

Карачева Е.Е. - воспитатель 1 кв. категории;

Круглова С.С. - воспитатель 1 кв. категории;

Щербакова Е.Н.- воспитатель 1 кв. категории

н.п. Нивский

2022 год

## Содержание

	Пояснительная записка	3
Раздел I.	Учебно-тематический план	5
Раздел II.	Основное содержание программы	6
	Модель организации физического воспитания дошкольников	6
	Мероприятия, направленные на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей	10
	Мониторинг эффективности здоровьесформирующей деятельности	14
	Ожидаемые результаты.	14
Раздел III.	Методическое обеспечение программы	15
	Технологии сохранения и стимулирования здоровья	15
	Список литературы	18

## **Пояснительная записка**

Оздоровительная программа разработана муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад № 10» муниципального образования Кандалакшский район в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.07.2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 30.12.2003 г. №621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Программа определяет содержание и организацию формирования навыков ЗОЖ у детей от 1 года до 7 лет дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлена на решение задач определенных требованиями стандарта: приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **Цель и задачи оздоровительного процесса в ДОУ:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
2. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
3. Формирование у детей и родителей навыков ЗОЖ

### **Основные направления программы:**

1. Создание условий (подбор мебели, согласно ростовым показателям; приобретение оборудования и спортивных атрибутов; пополнение среды новым спортивным оборудованием и нестандартными пособиями; обновление физкультурных уголков в группах; косметический ремонт спортивного зала; обеспечение условий для предупреждения травматизма в группах).
2. Работа с кадрами (разработка программы оздоровления и осуществление контроля выполнения оздоровительных мероприятий и физического развития детей; внедрение здоровьесберегающих методик в ДОУ; проведение семинаров-практикумов; консультаций и т.д.)
3. Работа с родителями (оказание консультативной помощи, проведения цикла бесед по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей; спортивные семейные праздники, анкетирование и опросы родителей по актуальным проблемам формирования здорового образа жизни; выставки семейных рисунков и плакатов)
4. Взаимодействие с социумом (беседы о здоровом образе жизни в библиотеке, совместные спортивные праздники МБДОУ №10, МБОУ «ООШ №15 н.п. Нивский, СДК Нивский; участие в семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей).
5. Разработка мероприятий по привитию навыков здорового питания.
6. Разработка и проведение мониторинга эффективности здоровьесформирующей деятельности

### **Принципы профилактики отклонений в состоянии здоровья детей**

- комплексный подход к осуществлению профилактических мероприятий;
- осуществление преемственности в работе ДОУ и детской поликлиники;
- вовлечение родителей в процесс формирования здорового образа жизни ребенка;
- анализ всей имеющейся информации для выделения приоритетных направлений профилактической работы;

- непрерывность проведения профилактических мероприятий на протяжении всего периода пребывания детей в дошкольном учреждении;
- периодическая оценка эффективности проводимой профилактической работы (снижение острой заболеваемости и заболеваемости по результатам профилактических осмотров; улучшение показателей физического развития детей, улучшение самочувствия дошкольников).

### **Раздел I. Учебно-тематический план на 2022-2026 учебный год.**

Содержание программы	Группа раннего возраста	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста
Утренняя гимнастика	22	22	22
Гимнастика после сна	22	22	22
НОД по физическому развитию в зале	8	8	8
НОД по физическому развитию на улице	-	-	4
Маршруты в природу	-	-	1
Физкультурные досуги	-	1/3	2
Спортивные праздники	-	1/3	1/3
Дни Здоровья	-	1/3	1/3
Физминутки	22	36	36
Час двигательной активности	4	4	2
Общее кол-во в месяц	78	97	102
Общее кол-во в год	822	1152	1212

## Раздел II. Основное содержание программы

### *Модель организации физического воспитания дошкольников*

<b>Вид деятельности</b>	<b>Возрастные группы</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Утренняя гимнастика</b>	Группа раннего возраста (1 г.-3)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	Ежедневно 8-10 мин.	Воспитатели
<b>Динамическая разминка в форме:</b> • физических упражнений; • танцевальных движений; • п/игр малой и большой подвижности	Группа раннего возраста (1,5-3л)	1 раз в неделю 10 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	1 раз в неделю 20 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	1 раз в неделю 25 мин.	Воспитатели
<b>Физкультминутки</b>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-2 мин.)	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
<b>Подвижные игры во время утреннего приема детей</b>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 2-3 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	Ежедневно 5-7 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	Ежедневно 7-10 мин.	Воспитатели
<b>Подвижные игры:</b> • Сюжетные	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке 10-15 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей	Ежедневно в	Воспитатели

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бессюжетные</li> <li>• Игры-забавы</li> <li>• Соревнования</li> <li>• Эстафеты</li> <li>• Аттракционы</li> </ul>	младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	помещении и на прогулке 15-25мин.	
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.	Воспитатели
<b>Игровые упражнения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зоркий глаз</li> <li>• Прыгуны</li> <li>• Подлезание</li> <li>• Пролезание</li> <li>• Перелезание</li> </ul>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке. Форма организации и длительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)		Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7лет)		Воспитатели
<b>Физические упражнения и игры:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры элементами логоритмики</li> <li>• Артикуляционная гимнастика</li> <li>• Пальчиковая гимнастика</li> </ul>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 2-3 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Воспитатели
<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке 2-3 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Воспитатели
<b>Гимнастика после сна элементами корригирующих упражнений контрастными воздушными ваннами</b>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	Ежедневно 8-10 мин.	Воспитатели
<b>Упражнения на релаксацию</b>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	По необходимости в течение дня 1-2 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей	По необходимости в течение дня	Воспитатели

	младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	2-3 мин.	
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	По необходимости в течение дня 3-5 мин.	Воспитатели
<b>2. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре</b>			
<b>Физкультурные занятия:</b> тематические; сюжетно-игровые; игровые; контрольно-проверочные	Группа раннего возраста (1,5-3л)	2 раза в неделю 10 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	2 раза в неделю 20 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 25 мин.	Воспитатели
<b>Музыкально-ритмические движения</b>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	На музыкальных занятиях 3-5 мин.	Музыкальный руководитель Воспитатели
	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	На музыкальных занятиях 8-10 мин.	Музыкальный руководитель Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	На музыкальных занятиях 10-12 мин.	Музыкальный руководитель Воспитатели
<b>3. Организация самостоятельной двигательной деятельности</b>			
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно во всех группах в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от погодных условий, индивидуальных данных и потребностей детей.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)		Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)		Воспитатели
<b>Полоса препятствий с использованием разнообразных модулей</b>	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	1 раз в неделю в групповых помещениях и физкультурном зале.	Воспитатели
			Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста		Воспитатели



	(5-6 лет)		
<b>4. Физкультурно-массовые мероприятия</b>			
<b>Неделя здоровья</b>	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	2-3 раза в год во время каникул	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)		Воспитатели
<b>Физкультурный досуг</b>	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	1-2 раза в месяц 30-40 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	1-2 раза в месяц 50-60 мин.	Воспитатели
<b>Спортивный праздник</b>	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	2 раза в год 50-75 мин.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	2 раза в год 75-90 мин.	Воспитатели
<b>Игры-соревнования</b>	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	1-2 раза в год не более 60 мин.	Воспитатели
<b>Спартакиады вне детского сада</b>	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	1 раз в год не более 120 мин.	Воспитатели
<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>			
<b>Игровые тренировки</b>	Средняя группа (4-5 лет)	Определяются воспитателем в целях совершенствования двигательных умений ребенка	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)		
<b>Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении</b>	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	По потребностям ДОУ и родителей воспитанников	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)		
<b>Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада</b>	Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	По потребностям ДОУ и родителей воспитанников	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)		
	Разновозрастная группа детей	В течение учебного	

<b>Пешие прогулки и экскурсии</b>	младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)	года и во время каникул.	Воспитатели
	Разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	В летний период 1 раз в месяц.	

**Мероприятия, направленные на снижение заболеваемости и укрепление здоровья**

Мероприятия, направленные на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей раннего возраста.

	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Срок
<b>1.</b>	<b>ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>			
	Создание комфортного режима в адаптационный период.	Во время адаптационного периода	Воспитатели, ст.мед. сестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития	При поступлении ребенка в детский сад	воспитатели, медсестра	В течение года
	Увеличение продолжительности сна на 15 мин. в период полярной ночи		воспитатели, медсестра	с 1 декабря по 1 марта
<b>2.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>			
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
	Утренняя зарядка	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игр, игровых упражнений	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Муз. руководитель, воспитатели	В течение года
	Гимнастика для глаз	во время занятий	Воспитатели	В течение года
	Бодрящая гимнастика (после дневного сна)	ежедневно	Воспитатели	В течение года
<b>3.</b>	<b>ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ</b>			
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Раз в день, после дневной прогулки	Воспитатели	В течение года
	Соблюдение личной гигиены воспитанников ( одноразовые носовые платки, мытье рук)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Допуск отсутствующих детей и персонала к посещению ДОО только при наличии справки от врача		медсестра, воспитатели	В течение года

Мероприятия, направленные на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей разновозрастной группы младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)

	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Срок
<b>1.</b>	<b>ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>			
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития	Период после заболеваний	Педиатр, воспитатели, ст.мед. сестра	В течение года
	Увеличение продолжительности сна на 15 мин.в период полярной ночи		воспитатели, ст.мед. сестра	с 1 декабря по 1 марта
<b>2.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>			
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
	Утренняя зарядка	ежедневно	Воспитатели	
	Прогулки с включением подвижных игр, игровых упражнений	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Муз. руководитель, воспитатели	В течение года
	Гимнастика для глаз	во время занятий	Воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	1-2 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Бодрящая гимнастика (после дневного сна)	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Индивидуальная работа с детьми	По показаниям диагностики	Воспитатели.	В течение года
	Час двигательной активности	1 раз в неделю	Воспитатели	В течение года
<b>3.</b>	<b>ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ</b>			
	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.	Раз в день, после дневной прогулки	Воспитатели, под контролем мед. сестры	В течение года учебного года
	Соблюдение личной гигиены воспитанников (одноразовые носовые платки, мытье рук)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Допуск отсутствующих детей и персонала к посещению ДОУ только при наличии справки от врача		медсестра, воспитатели	В течение года
	Вакцинация	По графику вакцинации	медсестра, родители	Сентябрь - ноябрь
<b>4.</b>	<b>ЗАКАЛИВАНИЕ, С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА</b>			
	Прогулки	Ежедневно (по	Воспитатели,	В течение

		погодным показателям)	медсестра,	года
	Массажные коврики	На физкультурных занятиях	Воспитатели	В течение года
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону)	Ежедневно	медсестра, воспитатели	В течение года
<b>5.</b>	<b>ВИТАМИНИЗАЦИЯ</b>			
	Поливитамины «РЕВИТ»	по 1 шт. в течении 10 дней.	медсестра,	Период обострения респираторных заболеваний
	Напиток из шиповника	2 раза в неделю	медсестра, повара	В течении года
	Витаминизация третьего блюда ( в период полярной ночи – двойная витаминизация)	Ежедневно	медсестра, повара	В течение года
	Использование в питании детей свежих овощей, фруктов, соков	Ежедневно	медсестра, повара	В течение года
<b>6.</b>	<b>РАБОТА С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ</b>			
	Корригирующая гимнастика	2 раза в неделю	медсестра,	В течение года
	Комплекс оздоровительных профилактических мероприятий	По показаниям	медсестра,	В течение года

Мероприятия, направленные на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей разновозрастной группы старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Срок
<b>1.</b>	<b>ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>			
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития	Период после заболеваний	Педиатр, воспитатели, медсестра,	В течение года
	Увеличение продолжительности сна на 15 мин. в период полярной ночи		воспитатели, ст.мед. сестра	с 1 декабря по 1 марта
<b>2.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>			
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
	Утренняя зарядка	ежедневно	Воспитатели	
	Прогулки с включением подвижных игр, игровых упражнений	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Муз. руководит.,	В течение

			воспитатели	года
	Гимнастика для глаз	во время занятий	Воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	1-2 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Бодрящая гимнастика (после дневного сна)	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Индивидуальная работа с детьми	По показаниям диагностики	Воспитатели.	В течение года
	Час двигательной активности	1 раз в неделю	Воспитатели	В течение года
<b>3.</b>	<b>ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ</b>			
	Соблюдение личной гигиены воспитанников (одноразовые носовые платки, мытье рук)	Ежедневно	Воспитатели медсестра,	В течение года
	Допуск отсутствующих детей и персонала к посещению ДОУ только при наличии справки от врача		медсестра, воспитатели	В течение года
	Вакцинация	По графику вакцинации	Ст. мед. сестра, родители	Сентябрь - ноябрь
<b>4.</b>	<b>ЗАКАЛИВАНИЕ, С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА</b>			
	Прогулки	Ежедневно (по погодным показателям)	Воспитатели, медсестра	В течение года
	Массажные коврики	На физкультурных занятиях	Воспитатели	В течение года
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону)	Ежедневно	воспитатели медсестра	В течение года
<b>5.</b>	<b>ВИТАМИНИЗАЦИЯ</b>			
	Поливитамины «РЕВИТ»	по 1 шт. в течении 10 дней.	медсестра,	Период обострения респиратор. заболеваний
	Напиток из шиповника	2 раза в неделю	медсестра, повара	В течении года
	Витаминизация третьего блюда ( в период полярной ночи – двойная витаминизация)	Ежедневно	медсестра, повара	В течение года
	Использование в питании детей свежих овощей, фруктов, соков	Ежедневно	медсестра, повара	В течение года
<b>6.</b>	<b>РАБОТА С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ</b>			
	Корректирующая гимнастика	2 раза в неделю	медсестра,	В течение года
	Комплекс оздоровительных профилактических мероприятий	По показаниям	медсестра,	В течение года

## Мониторинг эффективности здоровьесформирующей деятельности

Мониторинг эффективности здоровьесформирующей деятельности проводится ежегодно. Для проведения оценки имеется следующее оборудование:

- ❖ - спирометр сухой портативный ССП для определения жизненной емкости легких;
- ❖ - динамометр кистевой для регистрации силы мышц кисти;
- ❖ - тонометр для измерения артериального давления;
- ❖ - секундомер для определения частоты сердечных сокращений;
- ❖ - весы для определения массы тела;
- ❖ - ростометр.

### Ожидаемые результаты.

Возраст	Образовательные области	Параметры знаний и умений на конец учебного года
Группа раннего возраста	Физическая культура	Ребенок прыгает на 2х ногах на месте, с продвижением вперед, ходит и бегаёт, не наталкиваясь друг на друга; может брать, держать, переносить класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащие на полу.
	Здоровье	Умеет самостоятельно есть. Сформирован навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
Разновозрастная группа детей младшего и среднего дошкольного возраста	Физическая культура	<p>Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.</p> <p style="text-align: center;">Минимальные результаты</p> <p>Бег на 30 м. . . . . 9,5-10 сек</p> <p>Прыжок в длину с места. . . . . 50 см</p> <p>Бросание предмета:</p> <p style="padding-left: 20px;">весом 80 г. . . . . 5 м</p> <p style="padding-left: 20px;">весом 100 г. . . . . 5,5 м</p> <p>Бросание набивного мяча из-за головы двумя руками. . . . . 1,3 м</p> <p>Прыжки вверх с места. . . . . 0,2 м</p> <p>Прыжки в глубину. . . . . 0,4 м</p>

Разновозрастная группа старшего дошкольного возраста	Физическая культура	<p>Уверено, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнение. Стремится к лучшему результату, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.</p> <p>Минимальные результаты</p> <p>Бег на 30 м. . . . . 7,9 – 7,5 сек</p> <p>Прыжок в длину с места. . . . . 80 – 90 см</p> <p>Прыжок в длину с разбега. . . . . 130 – 150 см</p> <p>Прыжок в высоту. . . . . 40 см</p> <p>Бросание предмета:</p> <p>    весом 80 г. . . . . 7,5 м</p> <p>    весом 200 г. . . . . 3,5 – 4 м</p> <p>Бросание набивного мяча. . . . . 2,5 м</p> <p>Прыжки вверх с места. . . . . 0,25 м</p> <p>Прыжки в глубину. . . . . 0,4 м</p>
------------------------------------------------------	---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Раздел III. Методическое обеспечение программы

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Музыкальный руководитель
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате -	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ	Воспитатели

	малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	используем лишь элементы спортивных игр	
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Все педагоги ДОУ
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели



Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра

## Список литературы

### Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы.

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673
3. Развернутое перспективное планирование по программе «Детство». Волгоград, «Учитель», 2011. По всем группам.
4. Рабочая программа воспитателя. Ежедневное планирование по программе «Детство». Волгоград, изд. «Учитель», 2014. По всем группам.
5. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М. «Просвещение» 1992 г.
6. Гурин Ю.В., Моница Г.Б. Игры для детей от 3 до 7 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011
7. Гогоберидзе, А.Г. Деркунская В.А.. Образовательная область «Музыка». Как работать по программе Детство, учебно-методическое пособие, - СПб: Детство-Пресс, 2012
8. Детские подвижные игры народов СССР. Сост. Кенеман А.В. М. «Просвещение» 1988 г
9. Кенеман А.В.; Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М. «Просвещении» 1978 г.
10. Кудрявцев Е.Т.; Егоров Б.Б. развивающая педагогика оздоровления. М. «Линка-пресс» 2000 г.
11. Кузнецова В.М. Минутка здоровья. Мурманск. Авторская ред.2000 г.
12. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М. «Аркти» 1998 г.
13. Прокопенко В.И., Волошина Л.Н.. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школе: Учеб. мет. пособие. Екатеринбург, -2002.
14. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М. «Просвещение» 1973 г.
15. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. Ред.: Гогобидзе А.Г. – СПб.: ООО «Издательство Детство-пресс», 2012
16. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми. Комплекс пособий. Москва «Просвещение» 1990 г.
17. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные в детском саду. М. «Просвещение» 1974 г.