

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 «Жемчужина»»

Юридический адрес: 623704 г. Березовский, ул. Академика Королева, 14

Фактический адрес: 623704 г. Березовский, ул. Академика Королева, 3

Принято
педагогическим советом
Протокол от 30.08.2023 № 1



Утверждаю:
Заведующая БМАДОУ «Детский сад №
5» Воротникова Т.В.
Приказ от 30 августа 2023 г. № 240/1



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

Срок реализации: 3 года

Березовский, 2023

№	Содержание
1.	Целевой раздел
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цель Программы
1.3.	Задачи Программы
1.4.	Основные средства решения задач
1.5.	Условия реализации Программы
1.5.1.	Важнейшие целевые индикаторы и показатели Программы
1.5.2.	Педагогические условия реализации Программы
1.6.	Нормативная база
1.7.	Планируемые результаты освоения Программы
1.8.	Характеристика здоровья и физического развития воспитанников
2.	Содержательный раздел
2.1	Этапы реализации программы
2.2.	Основные направления оздоровительной деятельности
2.3.	Система оздоровительной работы по обеспечению психофизического здоровья каждого ребенка
3.	Организационный раздел
3.1.	Материально-техническое, программно-методическое и медицинское обеспечение оздоровительной программы
3.1.1.	Ресурсные условия реализации Программы
3.1.2.	Кадровые и управленческие условия реализации Программы
3.2.	Контроль и руководство физкультурно-оздоровительной деятельности
3.2.1.	Педагогическая диагностика как процедура оценки результатов освоения Программы
Приложение №1	Модель двигательного режима
Приложение №2	Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО
Приложение №3	Персональные схемы оздоровления детей
Приложение №4	Картотека гимнастик
Приложение №5	Перспективное планирование

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем все более высокие требования к человечеству и его здоровью. Произошедшие в нашем обществе перемены отразились на состоянии здоровья всех возрастных групп. Наибольшую тревогу вызывает здоровье детей и подростков. По официальным данным ежегодно общий уровень отклонения в здоровье возрастает на 6,7%. Это, не считая хронических заболеваний. У каждого ребенка в возрасте до года можно определить не менее трех различных заболеваний. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья. Новая социально-экономическая действительность диктует необходимость формирования культа здоровья в сознании подрастающего поколения.

В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписание В.В.Путиным Постановления «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показывает беспокойство государства за будущее страны.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

В настоящее время возрастает необходимость активной разработки и использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе дошкольных образовательных учреждений, стимулирующих приобретение опыта ценностного отношения к своему здоровью уже в дошкольные годы.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Необходимо разработать Программу оздоровления и физического развития детей. Именно разработка этой программы приведет к переосмыслению работы с дошкольниками в сфере не только физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, актуализации внимания воспитателей на том, что необходимо вооружить родителей психолого-педагогическими знаниями.

В течение дня не выполняется физиологически необходимое ребенку количество движений, физические занятия не решают проблемы тренировки сердечнососудистой системы, терморегуляционного аппарата, а следовательно, не дают должного эффекта в укреплении здоровья.

С этих позиций разработана Программа оздоровления и физического развития детей. Она ориентирована на педагогов-практиков, осуществляющих повседневную работу с дошкольниками и их родителями. Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех задач, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое воспитание, практически не возможно. Поэтому, одним из основных направлений оздоровительной работы с детьми является совместная работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья. Программа ориентирована на организацию работы с детьми 2-7 лет, основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях, направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представлений ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

Вывод: назрела необходимость поиска путей организации воспитательного процесса и его содержания на основе профилактических, оздоровительных, воспитательно-образовательных мероприятий с целью создания единой здоровьесформирующей образовательной среды ДОО и семьи.

Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Поэтому крайне важно активизировать поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития.

Педагогический процесс выстраивается таким образом, чтобы у участников образовательных отношений проявлялись:

- высокий уровень мотивации на укрепления здоровья, посредством установки на ценность собственного здоровья;
- познавательная и интеллектуальная активность в приобретении знаний о своем здоровье;
- владение способами, охраняющими, укрепляющими и развивающими здоровье;
- умения применять способы, методы и приемы укрепления и развития здоровья к особенностям своего организма;
- культура здоровья, выраженная ответственным отношением, как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, гармонизацию личности, готовность поддержать свое душевное равновесие и окружающих, способность воспринимать и создавать прекрасное.

- Программа «Здоровье» по оздоровлению и физическому развитию детей разработана в соответствии с примерной ООП и ФГОС ДО.

1.2. Цель Программы

1.3. Цель:

- организация образовательной среды как условие обеспечения охраны и укрепления физического здоровья детей, развития таких физических качеств как координация, гибкость, равновесие, координация движения, выносливость;

- создание условий для обеспечения эмоционального благополучия детей, реализации их собственных физических возможностей, проявления индивидуальности и самостоятельности.

1.4. Задачи Программы

1.5. Задачи:

- создать условия для формирования и развития физических способностей и качеств детей дошкольного возраста через использование современных здоровьесберегающих технологий;
- модернизировать ППРС как условие организации целостной образовательной среды в ДОО в соответствии с требованиями ФГОС ДО;
- обеспечить возможность активного включения родителей в образовательный процесс через использование новых эффективных форм взаимодействия с родителями для успешного физического развития детей дошкольного возраста.

1.4. Основные средства решения задач Программы:

- Условия для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении.
- Тренировка систем и функций организма через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка.
- Предоставление возможности самостоятельного использования ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных заданий и т.д.).
- Поощрение двигательного творчества и разнообразной игровой деятельности детей.
- Учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности.
- Интеграция организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, создание среды двигательной активности.
- Формирование детей на подгруппы на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями.
- Варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, разные исходные положения – сидя, стоя, лежа и т.п.).
- Использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных состязаниях.

1.5. Условия реализации Программы

1.5.1. Важнейшие целевые индикаторы и показатели Программы:

1. Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий.
2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях).
3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровью сбережению.
4. Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники, анкеты.

1.5.2. Педагогические условия реализации Программы

Используемые образовательные здоровьесберегающие технологии:

1. Музыкально-ритмическая гимнастика

Обоснование применения с точки зрения здоровьесбережения. В настоящее время существует много форм проведения гимнастики с детьми дошкольного возраста, одно из наиболее доступных и эмоциональных – это музыкально-ритмическая гимнастика. В музыкально-ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующих на все части тела, на развитие всех физических качеств. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, помогает ребёнку научиться владеть своим телом, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей. Занятия музыкально-ритмической гимнастикой дают наибольший оздоровительно-развивающий эффект у детей дошкольного возраста т. к. способствует воспитанию чувства ритма, пластики и развитию двигательных способностей.

Комплексы рассчитаны на детей от 3-х до 7 лет, продолжительностью 5-10 минут. Могут проводиться вместо комплексов утренней гимнастики, на физкультурных занятиях.

2. Стретчинг

Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

3. 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.

4. Подвижные и спортивные игры

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

5. 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.

6. 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).

7. 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.

8. Гимнастика дыхательная

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

9. Динамическая гимнастика

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

10. Гимнастика корригирующая

Комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

11. Гимнастика ортопедическая

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

12. Кинезиологические упражнения

Комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы: как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате

13. Фитбол – гимнастика

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

1.6. Нормативная база

- ; Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (зарегистрировано Минюстом РФ от 02.11.2022г., регистрационный №70809) (в ред. от 29.12.2022г.);
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в РФ»;
- СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Минюстом РФ 29.01.2021, регистрационный № 62296), действующим до 01.03.2027 г. (далее – СанПиН);
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 (зарегистрировано Минюстом РФ 11.11.2020, регистрационный №60833), действующим до 01.01.2027 г.;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом РФ 18.12.2020, регистрационный №61573), действующим до 01.01.2027 г.;
- Указ Президента РФ В.В. Путина от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
- Образовательная программа дошкольного образования БМАДОУ «Детский сад №5 «Жемчужина»».

1.7. Планируемые результаты освоения Программы

- Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы.
- Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья детей.
- Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания.
- Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребенка.
- Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребенка.
- Высокий уровень достижения планируемых результатов освоения детьми ООПДО без увеличения учебной нагрузки на детей в соответствии с СанПиН.
- Интеграция выпускников ДОО в общество сверстников.
- Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.
- Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, педагогов, медицинского персонала.
- Эффективное использование предметно-развивающей здоровьесберегающей среды групп.

Состояние здоровья воспитанников

Группа здоровья	2022 год	2023 год	2024 год
1	59	24	
2	202	425	
3	7	14	
4	1	3	

Оценка физического развития детей

Физическое развитие	2022 год	2023 год	2024 год
Высокое	2	1	
Выше среднего	21	13	
Среднее	217	194	
Ниже среднего	27	18	
Низкое	2	9	

Оценка заболеваемости воспитанников

Показатель/ год	2022 год	2023год	2024 год
-----------------	----------	---------	----------

Среднее списочное число детей	277	235	
Всего заболеваний	592	452	
Простудные заболевания	502	418	

2. Содержательный раздел

2.1. Этапы реализации программы

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	Содержание
АНАЛИТИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ	- Мониторинг исходного состояния, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков. - Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ (оздоровительные режимы, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим).
ОРГАНИЗАЦИОННО-ИСПОЛНИТЕЛЬСКИЙ	- Укрепление материально-технической базы ДОУ - Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в ДОУ (выполнение норм СанПиН, корректировка учебных планов и программ). - Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья (витаминизация готовых блюд, организация питьевого режима и питания воспитанников). - Развитие системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников (организация кружков, систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий) - Оздоровительная работа с педагогами (профилактика «Эмоционального выгорания» педагогов).
ЭКСПЕРТНО-ОЦЕНОЧНЫЙ	- Проведение анализа и оценки результатов реализуемой Программы (стабилизация показателей уровня заболеваемости детей, психоэмоциональных нарушений детей и педагогов). - Определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей

2.2. Основные направления оздоровительной деятельности

группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
- сон без маек и при открытых фрамугах; - воздушные ванны; - элементы дыхательной гимнастики; - ходьба по мокрым дорожкам; - босохождение в группе и на физкультурных занятиях; «дорожка здоровья» (коррего-гимнастика); - физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; - обучение полосканию рта со половины года; - элементы обширного умывания (до локтя); - ходьба босиком до и после сна; - утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; - прогулка; - солнечные ванны; - дозированная ходьба	- сон без маек и при открытых фрамугах; - дыхательная гимнастика; - воздушные ванны; - ходьба по массажным дорожкам; - физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; - массаж; - полоскание рта водой комнатной температуры; - обширного умывания; - обливание ног с постепенным понижением температуры; - утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; - прогулка; - солнечные ванны; - ходьба босиком до и после сна; - дозированная ходьба	- сон без маек и при открытых фрамугах; - воздушные ванны; - дыхательная гимнастика; - ходьба по массажным дорожкам; - физкультурные занятия в облегченной одежде; - ходьба босиком до и после сна; - массаж; - полоскание рта комнатной водой; - закаливание «Ручеек» - из таза в таз, t 37-20-37; - обширное умывание; - утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; - прогулка; - солнечные ванны;	- сон без маек и при открытых фрамугах; - воздушные ванны; - дыхательная гимнастика; - ходьба по массажным дорожкам; - физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; - массаж; - ходьба босиком до и после сна; - полоскание рта комнатной водой; - обливание ног с постепенным снижением температуры; - обширное умывание; - утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; - прогулка;	- сон без маек и при открытых фрамугах; - воздушные ванны; - дыхательная гимнастика; - ходьба по массажным дорожкам; - физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; - массаж; - ходьба босиком до и после сна; - полоскание рта комнатной водой; - обливание ног с постепенным снижением температуры; - обширное умывание; - утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; - прогулка;

		• дозированный бег	• солнечные ванны; • дозированный бег	• солнечные ванны; • дозированный бег
--	--	--	--	--

2.3. Система оздоровительной работы по обеспечению психофизического здоровья каждого ребенка

	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	1 младшая группа Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги все педагоги, медик
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Руководитель физического воспитания
2.1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Руководитель физического воспитания
2.2	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Руководитель физического воспитания Воспитатели
2.3	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатели, Руководитель физического воспитания

2.5	Кружковая работа	старшая, подготовительн ая	1 р. в неделю	Руководитель физического воспитания
2.6	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг; - поход в лес.	Все группы Все группы Подготовительн ая	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Руководитель физического воспитания, Воспитатели
2.7	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительн ая	1 р. в год 1 р. в год	Руководитель физического воспитания Воспитатели, муз. Рук.
2.8	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	Все педагоги
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	Педиатр медсестра
3.2	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	Педиатр медсестра
3.3	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция)	По показаниям врача	В течении года	Педиатр медсестра
3.4	Фитоадентогены (женьшень и эвкалипт)	Все группы	Осень, весна	медсестра
3.5	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели медсестра
4.	Закаливание			
4.1	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, Пом. воспитателя

4.4	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели
-----	-----------------	------------	----------------------	-------------

3.Организационный раздел

3.1. Материально-техническое и программно-методическое обеспечение оздоровительной программы

3.1.1. Ресурсные условия реализации:

Предметно-пространственная развивающая среда

В соответствии с ФГОС дошкольного образования развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группы, быть приспособленной для реализации поставленных задач, насыщена материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями возрастного этапа.

Также ППРС должна быть насыщено-содержательной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

В связи с этим для реализации Программы оздоровления и физического развития детей были созданы все условия, в которых организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечат двигательную активность, участие в подвижных играх и упражнениях.

Развивающая среда способствует эмоциональному благополучию ребенка, формирует чувство защищенности и уверенности в себе, обеспечивает влияние на эмоциональную атмосферу образовательного процесса через такие компоненты среды как:

Центры развивающей активности детей. Обстановка в группах создается таким образом, чтобы предоставить ребенку поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т. д.).

Центры развития активности детей в групповых помещениях

Образовательная область	В качестве центров развития могут выступать	Задачи деятельности центра
Физическое развитие	Спортивный уголок	• Удовлетворение потребности детей в двигательной активности. • Организация самостоятельной двигательной активности на основе использования накопленных знаний, средств и методов в области физической культуры. • Профилактика негативных эмоций. Формирование способности контролировать свои эмоции в движении. Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи. • Ознакомление с нормами и правилами безопасности в двигательной деятельности. • Развитие самооценки собственных достижений в области физической культуры.

		•Формирование навыка выполнения правил безопасного использования физкультурного оборудования. •Формирование необходимых культурно-гигиенических навыков: умение самостоятельно и правильно мыть руки после занятий физическими упражнениями и играми. Формирование умения самостоятельно устранять беспорядок в одежде, причёске, после занятий физическими упражнениями и после игр. •Развитие потребности в творческом самовыражении через физическую активность. •Развитие умения налаживать отношения со сверстниками в совместных видах физической деятельности в соответствии с принятыми правилами и нормами. •Развитие способности после рассматривания книжных иллюстраций, схем воспроизводить по ним основные движения, комплексы упражнений. •Ознакомление детей со знаменитыми спортсменами, видами спорта, спортивными сооружениями, оборудованием, великими достижениями российских, уральских спортсменов в области спорта. •Развитие представлений детей об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического и психического здоровья. •Формирование валеологических основ и основ ОБЖ. •Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для здоровья; что безопасность зависит и от самого ребенка, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть и избежать возможную опасность. •Формирование представлений о культуре здоровья и путях его сохранения, развития.
--	--	---

Требования ФГОС		
Трансформер – 5, 6 элементов для детей «Забава»	Наличие	Приобрести
Балансир «Улитка»	+	
Балансир «Лепесток лотоса»	+	
Балансир «Змейка»	+	
Бревно гимнастическое напольное		+
Скамья гимнастическая 2.5 м.	+	
Скамья гимнастическая 3 м.	+	
Детский батут с держателем	+	
Детский батут без держателя		+
Мат спортивный детский	+	
Козёл гимнастический переменной высоты		+

Мостик гимнастический подкидной усиленный		+
Мат с разметкой		+
Скакалка детская	+	
Набор Кегли	+	
Кольцесброс со столбиком/крестовой	+	
Мешочки с грузом	+	
Мишень	+	
Сенсорный мяч/набивной 0,5 кг	+	
Сенсорный мяч/набивной 0,9 кг	+	
Мяч утяжелённый 1 кг	+	
Мяч баскетбольный	+	
Мяч массажный	+	
Дуги для подлезания (h-60см, h-40см)	+	
Канат для перетягивания	+	
Массажные кольца/3 кольца разной жёсткости		+
Лента гимнастическая	+	
Массажная балансировочная Полусфера	+	
Обруч пластик - малый	+	
Стойка для спортивного инвентаря	+	
Стенка гимнастическая	+	
Доска гладкая с зацепами	+	
Доска с ребристой поверхностью	+	
Дорожка - балансир	+	
Канат гладкий	+	
Канат с узлами	+	
Куб деревянный малый		+
Куб деревянный большой		+
Мат большой	+	
Мат малый		+
Стойки переносные (для прыжков) + планка	+	
Перекладина на стойках к шведской стенке	+	
Флажки разноцветные	+	
Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (шаров не менее 2100 шт)		+
Баскетбольная стойка с регулируемой высотой		+

Гимнастический набор №1 для построения полосы препятствий и развития основных движений		+
Силовой тренажёр детский		+
Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами	+	

М

материально-техническое обеспечение:

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Оборудован зал, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Несколько гимнастических скамеек, спортивные маты для обеспечения страховки и предотвращения травматизма, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли.

Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания - дуги и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе (оздоровительный бег, ходьба, пешие прогулки-походы).

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в оздоровительных группах созданы спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов, учитывая возрастные особенности детей, их интересы. В группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего действия.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут "позвонить" маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на мягких красивых подушках. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое.

Для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеется кабинет логопеда для индивидуальной и подгрупповой коррекционной работы; медицинский кабинет, кварцевые лампы, бактерицидные лампы.

В перспективе:

Оборудование спортивной площадки для занятий на улице необходимым инвентарём (полосой препятствий)

Методическое обеспечение:

- Оздоровительная программа под редакцией В.Г. Алямовской «Здоровье»
- Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003.
- В. Алексеенко, Я. Лощина. Игрушки в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
- К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
- В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
- Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2011.

- Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.
- Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
- О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
- М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.
- Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.
- П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Раста здоровы, малыши! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.

3.1.2. Кадровые и управленческие условия реализации Программы

Работу по реализации Программы осуществляет инструктор по физической культуре и воспитатели БМАДОУ «Детский сад №5 «Жемчужина»».

3.2. Контроль и руководство физкультурно-оздоровительной деятельности

3.2.1. Педагогическая диагностика как процедура оценки результатов освоения Программы

Основные диагностические методы педагога образовательной организации:

- наблюдение;
- беседа.

Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

Педагогическая диагностика эффективности реализации Программы.

Цель: выявить и определить эффективность реализации Программы на определенном этапе. Эффективность индивидуальных занятий, работы с родителями, развития РППС показывает результат эффективности реализации Программы судя по динамике заболеваемости за год до и после оздоровления.

Для оценки эффективности оздоровления дети подразделяются на 4 группы:

I - группа	II - группа	III – группа	IV – группа
ребенок перешел из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих или не болеющих (выздоровление);	ребенок перенес на два и более заболевания меньше, чем до оздоровления, но по количеству перенесенных заболеваний остался в группе часто болеющих детей (улучшение);	уровень заболеваемости ребенка до и в период оздоровления одинаков (без перемен);	после оздоровления число острых заболеваний стало больше, чем до того (ухудшение);

Критерии			
Эпизоды ОРЗ менее 5 раз в год, состоит на учете с хроническим заболеванием	От 7 до 10 заболеваний в год, присутствует рецидив хронических заболеваний	Заболеваемость от 5 до 12 раз в год, в том числе и рецидивы хронических заболеваний	Заболеваемость от 5 до 15 раз в год, увеличилось число рецидивов хронических заболеваний

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Модель двигательного режима

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Прогулки - походы в лес или парк	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
7.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
	Гимнастика после дневного сна в сочетании с	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более

8.	контрастными воздушными ваннами	10 мин.
9.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
11.	Физкультурно- спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
12.	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп
13.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год , внутри детского сада
14.	Физкультурно- спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин.
15.	Игры- соревнования между возрастными группами	3 раза в год - не более 30 мин
16.	Участие в городском фестивале для детей дошкольного возраста « Березиада»	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
17.	Совместная физкультурно- оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
18.	Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
19.	Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО

№ п/п	Виды деятельности	Продолжительность	Объем нагрузки
1. Физкультурно-оздоровительные занятия			
1.1	Утренняя гимнастика	10-12 мин.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале
1.2	Физкультминутки	3-5 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания непосредственно образовательной деятельности
1.3	Двигательная разминка	7-10 мин.	Ежедневно после непосредственно образовательной деятельности (с преобладанием статических поз)
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15-30 мин.	Ежедневно во время утренней прогулки (проводится по подгруппам)
1.5	Оздоровительный бег	3-7 мин.	Ежедневно во время утренней прогулки
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	12-15 мин.	Ежедневно во время вечерней прогулки
1.7	Ленивая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	10-15 мин.	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
2. Непосредственно образовательная деятельность			
2.1	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	10-30 мин.	3 раза в неделю
2.2	Спортивные игры и упражнения на воздухе	15-30 мин.	1 раз в неделю
3. Физкультурные праздники и развлечения			
3.1	Неделя здоровья	-	1 раз в год (первые недели сентября)
3.2	Физкультурный досуг	75-90 мин.	1 раз в неделю (проводится по параллелям)
3.3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом	50-60 мин.	2-3 раза в год (проводится по параллелям)

	воздухе		
3.4	Спортивные игры-соревнования	60 мин.	1-2 раза в год на воздухе или в зале
3.5	Спартакиады вне детского сада	120 мин.	1 раз в год (участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности, по специальной программе)
4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
4.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ		2-3 раза в год

Приложение № 3

Персональные схемы оздоровления детей

№ п/п	Функциональные состояния	Перечень оздоровительных мероприятий
1	Функциональное нарушение костно-мышечной системы и плоскостопие	• контроль за правильной осанкой, в т.ч. во время ходьбы, и посадкой; • контроль за распределением тяжести на обе руки; • корригирующая гимнастика; • занятия спортом и плавание; • сон на жесткой основе; • обувь и одежда в соответствии с размером.
2	Тубинфицирование	• сбалансированное питание богатое белками и витаминами; • иммунизация; • соблюдение двигательного режима.
3	Эндокринные нарушения	• диетотерапия; • соблюдение диеты (обильное питье); • иммунизация; • соблюдение двигательного режима.

4	Нарушение пищеварения	• регулярное соблюдение режима питания; • диетотерапия (обильное питье, потребление кисломолочных продуктов, фиточая); • дозированные физические нагрузки (избегать упражнения с нагрузкой на мышцы живота); • соблюдение санитарно-гигиенического режима (профилактика глистно-паразитарных заболеваний); • иммунизация.
5	Аллергические заболевания	• гипоаллергенная диета; • иммунизация; • исключение аллергенов в помещении, воздухе; в среде обитания.
6	Глазные заболевания	• светотерапия и цветотерапия; • обеспечение сочетания местного и общего освещения; • контроль за посадкой на занятиях обучающего характера, за осанкой; • контроль за нагрузкой на глаза; • диетотерапия; • упражнения для профилактики зрительного утомления.
7	Функциональные состояния, подлежащие наблюдению у кардиолога	• санация очагов хронической инфекции; • контроль за физической нагрузкой; • физкультурные занятия в спец. группах (1 год); • витаминотерапия.
8	Заболевания мочеполовой системы	• щадящая диета (исключена жирная, соленая, острая пища); • витаминизированное питье; • фитотерапия; • дозированные физические нагрузки (запрещены упражнения на выносливость и водные виды спорта); • щадящие методы закаливания.
9	Нервные и психические заболевания	• комплексный и индивидуальный подходы всех специалистов (изучение, наблюдение);

		• благоприятный психологический климат в ДОУ и семье; • правильная организация гигиенического режима; • организация досуговой деятельности ребенка; • использование элементов нетрадиционных методик оздоровления (дыхательная гимнастика, гимнастика «антистресс» и пр).
--	--	--

Приложение № 4

Дыхательная гимнастика

«Надуть щеки». Закрыв рот, надуть одновременно обе щеки, приоткрыть губы – медленный выдох.

«Ветер и листья». После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

«Подуй на одуванчик». Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть через нее, вырабатывая плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.

«Мышка принюхивается». Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.

«Аромат цветов». Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».

«Синьор-помидор». И.п. — стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Пауза. На выдохе — плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц (лицо краснеет от напряжения). Повторить 3—4 раза. Упражнение создает сопротивление на выдохе.

«Осы». Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»

«Пожалеет Мишку». Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтоб! воздух выходил равномерной струей

«Шарик» мой воздушный.

Какой ты непослушный!

Зачем ты отвязался,

Зачем помчался ввысь?

Вернись скорее, шарик! Вернись!..

Поднять руки вверх — вдох, медленно опускать вниз — длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...».

«Подуй на пальцы». Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

Пальчиковая гимнастика

«Мы рисовали» Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали. Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем.	«Руки в стороны» Руки в стороны, в кулачок, Разожми и на бочок. Руки вверх, в кулачок, Разожми и на бочок. Руки вниз, в кулачок, Разожми и на бочок.	«В гости к пальчику большому» В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому Указательный и средний, Безымянный и последний Сам мизинчик-малышок Постучался об порог. Вместе пальчики-друзья, Друг без друга им нельзя.
«Прогулка» Пошли пальчики гулять, А вторые — догонять. Третьи пальчики — бегом, А четвертые — пешком. Пятый пальчик поскакал И в конце пути упал.	«Пять пальцев» На моей руке пять пальцев, Пять хватальцев, пять держальцев. Чтоб строгать и чтоб пилить, Чтобы брать и чтоб дарить. Их нетрудно сосчитать: Раз, два, три, четыре, пять! (ритмично сжимать и разжимать кулачки. на счет — поочередно загибать пальцы на обеих ручках)	«Капустка» Мы капустку рубим-рубим, Мы капустку солим-солим, Мы капустку трем-трем, Мы капустку жмем-жмем.

Друзят в нашей группе Девочки и мальчики. Растирание ладоней. Мы с тобой подружим Маленькие пальчики. Один, два, три, четыре, пять. Пять, четыре, три, два, один. Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, потом — на другой.	«Замок» На дверях висит замок. Кто его открыть не смог? Мы замочком постучали, Мы замочек повертели, Мы замочек покрутили И открыли!	«Прятки» В прятки пальчики играли И головки убирали Вот так, вот так, И головки убирали (ритмично сгибаем и разгибаем пальцы. усложнение: поочередно сгибаем каждый пальчик на обеих руках)
«Наши пальцы» Дружно пальцы встали в ряд (покажите ладони) Десять крепеньких ребят (сожмите пальцы в кулак) Эти два — всему указка (покажите указательные пальцы) Все покажут без подсказки. Пальцы — два середнячка (продемонстрируйте средние пальцы) Два здоровых бодрячка. Ну, а эти безымянны (покажите безымянные пальцы) Молчуны, всегда упрямы. Два мизинца-коротышки (вытяните мизинцы)	«По извилистой дорожке» К речке синей мы пошли. Идут друг за другом, ступая по следам, нашитым на дорожке. Постарайтесь так пройти, Чтоб с дорожки не сойти. Как лисички мы пойдем, Аккуратненько пройдем. Ходьба на носках, имитируя движения хитрой лисы.	«Четыре братца» Идут четыре братца навстречу старшему. - Здравствуй, большак! - Здорово, Васька-указка, Мишка-середка, Гришка-сиротка, Да крошка-Тимошка! (на вторую строчку соединить все пальцы в щепотку, затем соединять поочередно с большим все остальные пальцы)

Непоседы и плутишки. Пальцы главные средь них (покажите большие пальцы) Два больших и удалых (остальные пальцы сожмите в кулак)		
«Гроза» Закапали капли, (постучать двумя пальцами каждой руки по столу) Идет дождь (постучать четырьмя пальцами) Он льет как из ведра! (стучим сильнее) Пошел град, (косточками пальцев выбиваем дробь) Сверкает молния, (шипящий звук, рисуем молнию пальцем в воздухе) Гремит гром! (барабаним кулаками или хлопаем в ладошки) Все быстро убегают домой, (прячем руки за спину) А утром снова ярко светит солнце! (описываем руками большой круг)	«Заяц и кочан капусты» Встал зайчишка рано (кончики пальцев одной руки образуют мордочку, а выпрямленные указательный и средний пальцы – уши) Вышел на поляну. По опушке к лесу шел (идем пальцами по столу) И большой кочан нашел (кулак другой руки) Стал зайчишка с хрустом Грызть кочан капусты: Хруст-хруст, хруст-хруст... (“заяц” грызет кулак и причмокивает) Съел, свалился под куст И уснул. Проснулся... Сладко потянулся (с усилием растопыриваем все пальцы) А домой добрался – долго отдувался! (показываем, как заяц движется по столу)	
Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому И зайныке усатому.	Раз, два, три, четыре, пять – Будем листья собирать. (Сжимают и разжимают кулачки.) Листья березы, (Загибают большой палец.) Листья рябины, (Загибают указательный палец.) Листики тополя, (Загибают средний палец.) Листья осины, (Загибают безымянный палец.) Листики дуба (Загибают мизинец.) Мы соберем. Маме осенний Букет отнесем. (Сжимают и разжимают кулачки.)	

Гимнастика для глаз

«Пчела — оса». По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

«Маятник». Голова зафиксирована переводим глаза слева на право.

«Далеко-близко». Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. На большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. (повторить 3 раза).

«Рисуем» геометрические фигуры глазами.

«Солнышко и тучки». Солнышко с тучками в прятки играло. Посмотреть глазами вправо — влево, вверх — вниз. Солнышко тучки-летучки считало: серые тучки, черные тучки. Легких — две штучки, тяжелых — три штучки. Тучки попрятались, тучек не стало. Закрывать глаза ладонями. Солнце на небе во всю засияло. Поморгать глазками.

«Оса»

Са-са-са — Прилетела к нам оса.

Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Проследить взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной.

Су-су-су —

Проследить движение пальца вверх-вниз.

Мы видели Осу.

Сы — сы- сы —

Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом.

Испугались мы Осы.

Релаксация

«Спящий котёнок». Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 — 3 раза).

«Холодно — жарко». Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам — греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2—3 раза).

«Солнышко и тучка». Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

«Шишки». Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

Приложение №5

Перспективное планирование

Младший дошкольный возраст (3-5 лет)

Сроки	Физкультурные праздники и развлечения	Работа с педагогами	Работа с родителями	Совершенствование ППРС
Сентябрь	«В мире животных» развлечение	Круглый стол «Создание в ДОО условий для адаптации и оздоровления детей дошкольного возраста»	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей (папки-передвижки, сайт ДОО)	Приобретение массажных дорожек и изготовление нетрадиционных тропинок.
Октябрь	«Осень» развлечение	Консультация на тему: «Все об утренней гимнастике»	«Зачем заниматься утренней гимнастикой» (консультация)	Изготовление инвентаря для дыхательной гимнастики
Ноябрь	«Наш веселый звонкий мяч» развлечение	Круглый стол «Итоги адаптации детей»	«Закаливаем детей» (папка-передвижка)	Приобретение гимнастических ковриков
Декабрь	«Игры забавы»	Консультация на тему: «Игра как средство воспитания и форма организации жизни детей дошкольного возраста»	«Профилактика простуды и гриппа» (памятка в уголке информации)	Приобретение погремушек и кубиков для ОРУ

Январь	«Зимние забавы» развлечение	Семинар – практикум «Виды детской активности и способы их формирования».	«Первая помощь при обморожении» (консультация)	Приобретение малых матов
Февраль	«Мы смелые и умелые» праздник	Консультация «Как провести подвижные игры на улице»	«Берегите зрение детей» (буклет)	Изготовление «карусели» для прыжков в высоту
Март	«Мои любимые игрушки» развлечение	Педагогический совет на тему: «Роль детского сада в формировании здорового образа жизни дошкольников»	«Здоровый образ жизни семьи» (папка-передвижка)	Приобретение напольного гимнастического бревна
Апрель	«Зайчата в лесу» развлечение	Тематическая проверка «Развитие двигательной активности дошкольников в режиме ДООУ»	«Двигательная активность ребенка» (буклет)	Изготовление узкой дорожки для профилактики плоскостопия и равновесия
Май	«Лето красное» праздник	Круглый стол «Летняя оздоровительная программа»	«Оздоровление детей летом» (консультация)	Изготовление детских степов

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

Сроки	Физкультурные праздники и развлечения	Работа с педагогами	Работа с родителями	Совершенствование ППРС
Сентябрь	«Вот и лето прошло» развлечение	Круглый стол «Создание в ДОО условий для оздоровления детей дошкольного возраста»	«Режим в детском саду» (беседа)	Проверка наличия и обновление массажных дорожек. Приобретение массажных колец.

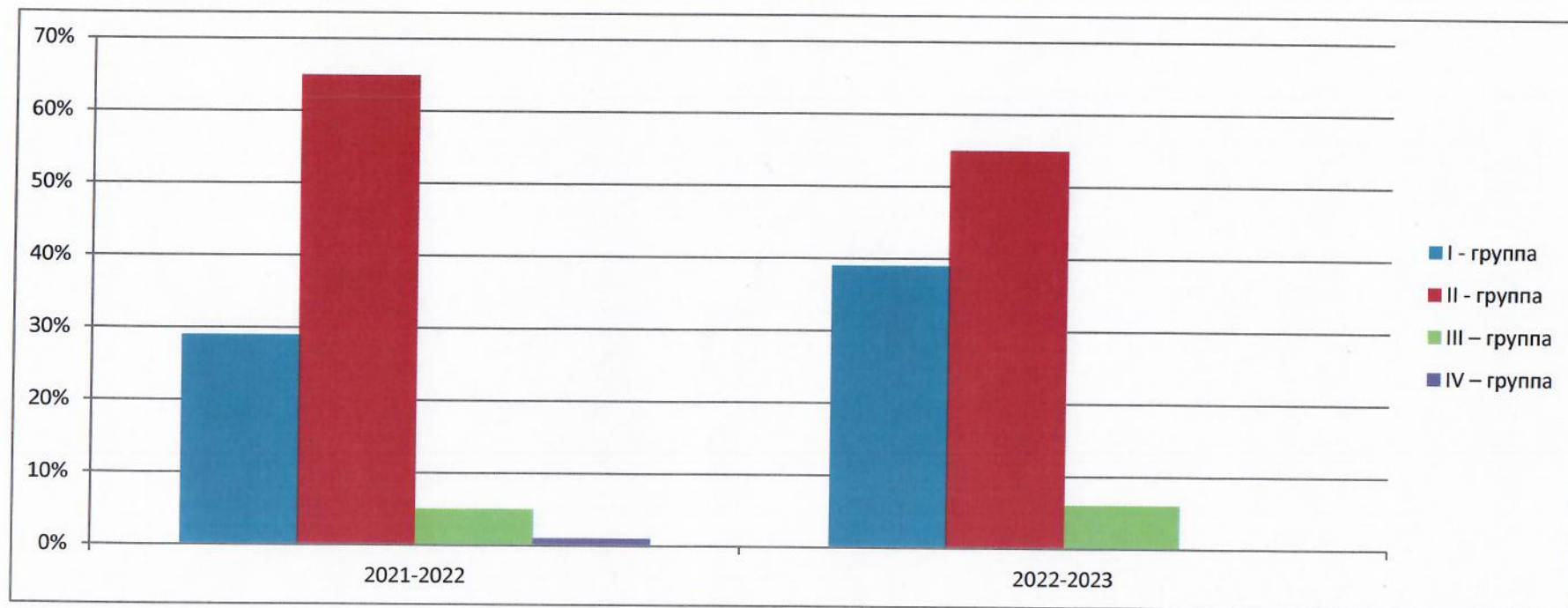
Октябрь	«Подружились мы с мячом» развлечение	Консультация на тему: «Все об утренней гимнастике»	«Зачем заниматься утренней гимнастикой» (консультация)	Изготовление инвентаря для дыхательной гимнастики
Ноябрь	Праздник «Спортландия»	Контроль «Организация закаливающих процедур в группах»	«Закаливаем детей» (папка-передвижка)	На территории спортивной площадки оформлять лыжную
Декабрь	«Фестиваль подвижных игр»	Консультация на тему: «Игра как средство воспитания и форма организации жизни детей дошкольного возраста»	«Профилактика простуды и гриппа» (памятка в уголке информации)	Изготовление игры «Ловкие мотальщики»
Январь	«Зимние забавы» развлечение	Семинар – практикум «Виды детской активности и способы их формирования».	«Первая помощь при обморожении» (консультация)	Изготовление паутины на обручах
Февраль	«День Защитника Отечества» развлечение	Консультация «Как провести подвижные игры на улице»	«Берегите зрение детей» (буклет)	Изготовление «карусели» для прыжков в высоту
Март	«Веселые ребята» развлечение	Педагогический совет на тему: «Роль детского сада в формировании здорового образа жизни дошкольников»	«Здоровый образ жизни семьи» (папка-передвижка)	Приобретение напольного гимнастического бревна
Апрель	«Мама, папа, я – спортивная семья»- спортивные соревнования к Всемирному дню здоровья	Тематическая проверка «Развитие двигательной активности дошкольников в режиме ДОУ»	«Двигательная активность ребенка» (буклет)	Изготовление узкой дорожки для профилактики плоскостопия и равновесия
Май	«Бравые солдаты» праздник	Круглый стол «Летняя оздоровительная программа»	«Особенности питания детей летом» (консультация)	Оформить «Тропу здоровья» на спортивной площадке

Педагогическая диагностика
2020-2021, 2022-2023 учебный год

Цель: выявить и определить эффективность реализации Программы:

1. Динамика здоровья ребенка
2. Эффективность применения педагогических технологий
3. Модернизация РППС
4. Эффективность применяемых форм взаимодействия с родителями воспитанников.

I - группа	II - группа	III – группа	IV – группа
ребенок перешел из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих или не болеющих (выздоровление);	ребенок перенес на два и более заболевания меньше, чем до оздоровления, но по количеству перенесенных заболеваний остался в группе часто болеющих детей (улучшение);	уровень заболеваемости ребенка до и в период оздоровления одинаков (без перемен);	после оздоровления число острых заболеваний стало больше, чем до того (ухудшение);
Критерии			
Эпизоды ОРЗ менее 5 раз в год, состоит на учете с хроническим заболеванием	От 7 до 10 заболеваний в год, присутствует рецидив хронических заболеваний	Заболеваемость от 5 до 12 раз в год, в том числе и рецидивы хронических заболеваний	Заболеваемость от 5 до 15 раз в год, увеличилось число рецидивов хронических заболеваний



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417981

Владелец Воротникова Татьяна Владимировна

Действителен с 05.12.2023 по 04.12.2024