

**Принято**  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
Заведующий МБДОУ № 90 «Сказка»  
\_\_\_\_\_ Серкевич О.Н.  
Приказ № 61  
от «02» сентября 2024 г.

## **ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА  
№ 90 «Сказка»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
НА 2024-2029 ГОД

Симферополь, 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Паспорт программы
3. Анализ физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ № 90 «Сказка»
4. Медико-профилактическое направление
5. Физкультурно-оздоровительное направление
6. Образовательная здоровьесберегающая деятельность
7. Консультативно-информационное направление
8. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в МБДОУ
9. Заключение
10. Список литературы
11. Приложение

## 1. Пояснительная записка

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Одним из приоритетных направлений современной социальной политики государства является сохранение и укрепление здоровья детей.

Актуальность разработки программы «Здоровье» на 2024-2029 годы обусловлена изменениями в дошкольном образовании, связанными с вступлением в силу Закона «Об образовании в Российской Федерации» и введением и реализацией ФГОС и ФОП ДО. Закон «Об образовании в Российской Федерации» признает дошкольное образование как новый уровень общего образования в России, тем самым определяет значимость системы дошкольного образования.

Охране здоровья детей посвящена отдельная статья Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, в которой говорится о том, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни». (глава 4, статья 41)

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит также от здоровья родителей и наследственности, условий жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи.

Программа «Здоровье» на 2024-2029 г. комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления здоровья детей. Программа определяет основные направления оздоровления детей в МБДОУ № 90 «Сказка», задачи, а также пути их реализации. Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности.

**Целью** данной программы является: Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка; сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, контроль и улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

### **Основные принципы программы:**

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

- единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развитие и оздоровления на основе полученных данных).
- систематичности (реализация лечебно–оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

#### **Объекты программы:**

- Воспитанники
- Коллектив
- Родители (законные представители) детей, посещающих ДООУ.

#### **Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:**

- Медицинский кабинет, изолятор, который оснащен медицинским оборудованием.
- Физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.
- в ДООУ работают узкие специалисты узкой направленности: учитель-логопед, педагог-психолог, инструктор по физкультуре.
- оснащен кабинет педагога-психолога для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми.

#### **Временные рамки и основные этапы реализации программы:**

##### **I этап. 2024-2025 гг. – организационный.**

Анализ физкультурно-оздоровительной работы ДООУ Координация деятельности педагогов и родителей ДООУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.

##### **II этап. 2025-2028 гг. – основной.**

Реализация основных направлений деятельности ДООУ по здоровьесбережению.

##### **III этап. 2028-2029 гг. – итоговый.**

- Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.
- Подведение итогов работы сотрудников по реализации основных направлений программы «Здоровье»

**Основными направлениями** программы «Здоровье» являются:

Медико - профилактическое

Физкультурно-оздоровительное

Образовательная здоровьесберегающая деятельность

Консультативно-информационное

Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в МБДОУ

## Кадровое обеспечение

В штатное расписание ДОУ включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию программы «Здоровье»:

### Функциональные обязанности работников МДОУ в рамках реализации программы «Здоровье»

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Заведующий МБДОУ:</u>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• общее руководство по внедрению программы «Здоровье»</li><li>• создание необходимых условий для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием</li><li>• обеспечение выполнения санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей</li><li>• анализ реализации программы 2 раза в год</li><li>• контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей</li><li>• установление взаимосвязи с внешними партнёрами</li><li>• обеспечение условий для повышения профессиональной компетентности специалистов</li><li>• обучение и инструктаж сотрудников по технике безопасности</li></ul>                                                                          |
| <u>Заместитель заведующего по ВМР:</u> | <ul style="list-style-type: none"><li>• составление расписания занятий для каждой возрастной группы</li><li>• проведение диагностики двигательных навыков совместно с инструктором по ФИЗО</li><li>• наблюдение за динамикой физического развития детей</li><li>• осуществление контроля за режимом дня</li><li>• контроль проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах</li><li>• контроль за соблюдением охранительного режима в группах</li><li>• контроль за реализацией программы «Здоровье»</li><li>• подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями с учётом возрастных особенностей детей</li><li>• оказание методической помощи педагогам по проблеме сохранения здоровья и физического развития дошкольников</li></ul> |
| <u>Медицинский персонал:</u>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану организация и контроль проведения всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах</li><li>• обследование детей по скрининг-программе и выявление патологии</li><li>• определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития</li><li>• контроль рационального питания детей</li><li>• иммунопрофилактика</li><li>• лечебные мероприятия</li><li>• контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Здоровье» проведение санитарно-просветительской работы среди сотрудников детского сада и родителей (законных представителей)</li></ul>                 |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Инструктор по физкультуре:</u>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определение показателей двигательной подготовленности детей наблюдение за динамикой физического развития детей проведение физкультурных занятий, физкультурные праздники и развлечения. Дни здоровья, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей внедрение здоровьесберегающих технологий коррекция отклонений физического развития включение в физкультурные занятия: упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, лишнего веса</li> <li>• упражнений на релаксацию дыхательных упражнений закачивающие мероприятия</li> <li>• сниженная температура воздуха облегченная одежда детей консультирование воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений проведение просветительской работы с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях</li> </ul> |
| <u>Педагоги:</u>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация предметно-развивающей среды в группе и на участке для занятий физической культурой</li> <li>• проведение мероприятий по формированию ЗОЖ и ОБЖ</li> <li>• планирование и организация с воспитанниками индивидуальной работы по физическому воспитанию и развитию внедрение здоровьесберегающих технологий соблюдение санитарно-охранительного режима проведение с детьми оздоровительных мероприятий:</li> <li>• закаливания</li> <li>• дыхательной, артикуляционной гимнастики релаксационных, кинезиологических упражнений массажа и самомассажа упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей и родителей</li> </ul>                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Педагог-психолог:</u>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдение за динамикой нервно-психического развития детей</li> <li>• проведение диагностики психического здоровья детей и их эмоционального благополучия</li> <li>• проведение коррекционной работы</li> <li>• внедрение здоровьесберегающих технологий и методов психологической разгрузки</li> <li>• контроль за соблюдением охранительного режима в группах коррекция отклонений в психическом развитии</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Зам заведующего по ХР:</u>                           | создание материально-технических условий<br>создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Повара:</u>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация рационального питания детей</li> <li>• контроль за соблюдением технологий приготовления блюд</li> <li>• контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Учебно-вспомогательный и обслуживающий персонал:</u> | соблюдение санитарно-охранительного режима<br>помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Наименование Программы</b>                                                                                                                 | Программа «Здоровье» МБДОУ № 90 «Сказка» на 2024 – 2029 годы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Разработчики Программы</b>                                                                                                                 | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 90 «Сказка» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Исполнители Программы</b>                                                                                                                  | Коллектив МБДОУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Научно-методическая основа</b>                                                                                                             | Нормативно-правовые документы, приказы, программы регионального и Российского уровня                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Кем принята Программа</b>                                                                                                                  | Педагогический совет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Цели и задачи Программы</b>                                                                                                                | <p><b>Цель:</b> Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка; сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, контроль и улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.</p> <p><b>Задачи программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у педагогов умения и желание заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.</li> <li>- формирование у всех участников программы представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;</li> <li>- обеспечение дошкольников и педагогов необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;</li> <li>- обогащение детей знаниями о ЗОЖ через различные виды деятельности,</li> <li>- расширение взаимодействия ДОУ и родителей по формированию ЗОЖ</li> </ul> |
| <b>Содержание работы и направления Программы</b>                                                                                              | <p>Программа «Здоровье» предусматривает распределение работы по направлениям:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Медико - профилактическое</li> <li>2- Физкультурно-оздоровительное</li> <li>3- Образовательная здоровьесберегающая деятельность</li> <li>4- Консультативно-информационное</li> <li>5- Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в МБДОУ</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ожидаемые результаты реализации Программы</b><br>1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы, снижение уровня заболеваемости детей, увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду.</li> <li>2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников, безопасность условий</li> <li>3. Психологическая комфортность и пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.</p> <p>3. Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.</p> <p>4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.</p> <p>5. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;</p> <p>6. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.</p> | <p>4. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье», «здоровьесбережение», влияние образа жизни на состояние здоровья.</p> <p>6. Наличие у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)</p> <p>7. Повышение профессиональной компетентности педагогов - знание методик и технологий по здоровьесбережению детей; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>8. Планирование и организация различных мероприятий с родителями, пропагандирующих ценности здорового образа жизни.</p>                                |
| <b>Сроки реализации Программы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки реализации: 2024 – 2029 гг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Этапы реализации Программы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>I этап. 2024-2025 гг.</b> – организационный.</p> <p>Анализ физкультурно-оздоровительной работы ДОУ</p> <p>Координация деятельности педагогов и родителей ДОУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида.</p> <p><b>II этап. 2024-2028 гг.</b> – основной.</p> <p>Реализация основных направлений деятельности ДОУ по здоровьесбережению.</p> <p><b>III этап. 2028-2029 гг.</b> – итоговый май</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.</li> <li>• Подведение итогов работы сотрудников МБДОУ по реализации основных направлений программы «Здоровье»</li> </ul> |
| <b>Контроль за выполнением Программы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Администрация МБДОУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Объекты Программы:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитанники МБДОУ</li> <li>• Коллектив МБДОУ</li> <li>• Родители (законные представители) детей</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Координаторы Программы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• медицинский персонал</li> <li>• инструктор по физической культуре</li> <li>• педагог-психолог</li> <li>• зам зав по ВМР</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## **Нормативно-правовая база**

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Действующий Устав МБДОУ № 90 «Сказка», утвержденный Администрацией г. Симферополя Республики Крым

## Анализ физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ

С целью создания условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей, предупреждения заболеваемости и травматизма в МБДОУ ежегодно проводится мониторинг состояния здоровья детей:

- диспансеризация и профилактический осмотр врачами детской поликлиники;
- текущий медицинский контроль и профилактика заболеваемости

### Группы здоровья 2021-2022 уч год

| 1 группа здоровья | 2 группа здоровья | 3 группа здоровья | 5 группа здоровья |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 211 - 69 %        | 86 - 28 %         | 6 – 2 %           | 1 - 0,3 %         |

### Группы здоровья 2022-2023 уч год

| 1 группа здоровья | 2 группа здоровья | 3 группа здоровья | 5 группа здоровья |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 197 – 65 %        | 99 – 32 %         | 8 – 3 %           | 1 - 0,3 %         |

### Группы здоровья 2023-2024 уч год

| 1 группа здоровья | 2 группа здоровья | 3 группа здоровья | 5 группа здоровья |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 195 – 68 %        | 85 – 30 %         | 6 – 2 %           | -                 |

С целью снижения заболеваемости и укрепления здоровья воспитанников в МБДОУ проводятся профилактические мероприятия:

1. Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ (вакцинация против гриппа детей и сотрудников).
2. Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ:
  - проведение С-Vit III блюда;
  - употребление витаминов, напитка из шиповника;
  - ежедневное употребление лука, чеснока в пищу;
  - использование медальонов со свеженарезанным чесноком;
  - аромотерапия со свеженарезанным луком и чесноком.
3. Закаливающие мероприятия:
  - босохождение по тропе здоровья;
  - полоскание горла и рта водой комнатной температуры;
  - мытьё рук водой комнатной температуры;
  - сон без маек, пижам;
  - проведение утренней гимнастики при открытых форточках;
4. Корректирующие мероприятия:
  - массаж биологически активных точек;
  - дыхательная гимнастика;
  - проведение динамического часа.

Проводился контроль за показателями физического развития, за максимальной нагрузкой, организацией физического воспитания в группе, за ходом адаптации

-Медицинским персоналом отслеживалось физическое и психическое состояние детей.

-Работниками ДОУ заполнялись адаптационные листы.

-Педагоги оказывали способствовали постепенному привыканию детей к детскому саду.

-Администрация координировала работу медицинской, педагогической и психологической служб с целью обеспечения щадящей адаптации.

Сравнительный анализ адаптационного периода за последние три года свидетельствует о стабильной лёгкой адаптации воспитанников. Дети чувствуют себя раскованно, легко идут на контакт друг с другом, взрослыми, хорошо кушают, спят, легко расстаются с родителями. В период адаптации педагоги приложили максимум усилий, чтобы дети с желанием ходили в детский сад, быстрее привыкали к новым условиям. Ко всем детям осуществлялся индивидуальный подход. Был налажен тесный контакт с родителями, для них были проведены индивидуальные консультации, беседы, анкетирования.

Проводилась работа по улучшению здоровья и совершенствованию физических качеств детей с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

| Показатели                             | Реальное                                                                | Идеальное                                                                                                              | Достижимое                                                                                                                                       |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предметно-развивающая среда            | Недостаток современного стандартного оборудования                       | Разнообразие предметной среды в ДОУ, стимулирующей развитие ребенка                                                    | Обновление и наполнение среды с учетом возможностей ДОУ, требований ребенка и родителей                                                          |
| Включенность семьи                     | Слабая включенность семьи в работу ДОУ низкий образовательный уровень.  | Родители – партнеры в образовательном процессе.                                                                        | Открытая система отношений педагогов и семьи, основанная на психологии доверия;                                                                  |
| Мастерство и профессионализм педагогов | Недостаточный уровень овладения современными технологиями, инновациями. | Педагог-универсал, творчески развивающаяся личность.                                                                   | Повышения квалификации педагогов, повышение мотивации к овладению инновационными технологиями, обучение современным образовательным технологиям. |
| Материально-техническая база, ресурсы  | <i>Средний</i> уровень материального обеспечения ДОУ.                   | Современный уровень материального обеспечения ДОУ. Оснащение площадок для спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) | Расширение и укрепление материально-технической базы ДОУ.                                                                                        |

Таким образом, проблемно-ориентированный анализ выявил потенциал развития и показал, что МБДОУ необходимо комплексное создание системы работы по оздоровлению дошкольников. (Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.)

#### 4. Медико - профилактическое направление

**Цель:** обеспечение сохранения здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

**Задачи:**

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- контроль за физическим развитием дошкольников; организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада.

#### ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ

| № п/п | Направления деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сроки проведения                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ответственные                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | <p><b>Мониторинг здоровья детей</b><br/> <b>Показатели здоровья:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общая заболеваемость;</li> <li>- заболеваемость детей в днях на 1 ребенка;</li> <li>- количество часто болеющих детей, в %;</li> <li>- количество детей с хроническими заболеваниями, в %;</li> <li>- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 5 лет, 6 лет, 7 лет);</li> <li>- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);</li> <li>- количество детей с выявленным ранним плоскостопием;</li> <li>- индекс здоровья.</li> </ul> <p><b>Показатели физического развития:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень физического развития (антропометрические данные);</li> <li>- уровень физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Психолого-педагогическое обследование:</b> -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уровень усвоения детьми разделов адаптированной основной образовательной программы</li> <li>- выявление речевых патологий;</li> <li>- оценка психоэмоционального состояния детей.</li> </ul> | <p>поквартально<br/>поквартально<br/>2 раза в год<br/>2 раза в год<br/>1 раз в год<br/>1 раз в год<br/>1 раз в год<br/>2 раза в год<br/>1 раз в год<br/>2 раза в год<br/>срезовые<br/>диагностические<br/>занятия в течение<br/>года<br/>1 раз в год на<br/>протяжении<br/>года</p> | <p>м/с<br/>м/с<br/><br/>врачи-спец.<br/>поликлиники<br/>м/с<br/>врач-педиатр<br/>воспитатели<br/>м/с<br/>инструктор по<br/>физкультуре<br/>воспитатели<br/>воспитатели<br/>учитель-логопед<br/>педагог психолог</p> |
| 2.    | <b>Профилактика и оздоровление детей</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление индивидуальных программ оздоровления с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей;</li> <li>• витаминотерапия (поливитаминны с минералами и макроэлементами);</li> <li>• фитонцидотерапия (лук, чеснок);</li> <li>- профилактика гриппа и ОРВИ (оксолиновая мазь, марлевые повязки);</li> <li>• профилактические прививки;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год (курс на месяц) посезонно</p> <p>осень, зима осень, зима</p>                                                                          | <p>м/с</p> <p>воспитатели, контроль м/с мл. воспитатели, контроль м/с воспитатели м/с</p>                                                                             |
| 3. | <p><b>Организация питания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность и разнообразие рациона;</li> <li>- соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; качество продуктов питания и приготовленных блюд;</li> </ul> </li> <li>- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;</li> <li>- витаминизация 3-го блюда;</li> <li>- использование йодированной соли;</li> <li>• введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;</li> <li>• организация питьевого режима.</li> </ul> | <p>ежедневно постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно постоянно</p> <p>постоянно постоянно</p> <p>постоянно постоянно</p> <p>постоянно постоянно</p> <p>постоянно</p> | <p>м/с повар, контроль м/с</p> <p>повар</p> <p>кладовщик, повар кладовщик, м/с</p> <p>повар, м/с, кладовщик м/с</p> <p>кладовщик м/с</p> <p>м/с, пом воспитателей</p> |
| 4. | <p><b>Проведение закаливающих процедур</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, ленивая гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегченная одежда, обширное умывание, полоскание рта кипяченой водой, туалет носа, утренний прием на свежем воздухе, сон с доступом воздуха + 19°C);</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           | <p>ежедневно (при оптимальных температурных условиях)</p>                                                                                                                | <p>воспитатели</p>                                                                                                                                                    |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- максимальное пребывание детей на свежем воздухе.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>ежедневно (4-4,5 ч) и максимально летом</p>                                                                                                                           | <p>воспитатели</p>                                                                                                                                                    |
| 5. | <p><b>Организация гигиенического режима</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- режим проветривания помещений;</li> <li>- режим кварцевания;</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;</li> <li>- обеспечение чистоты среды;</li> <li>- смена и маркировка постельного белья;</li> <li>- проведение противоэпидемиологических мероприятий;</li> <li>- гигиенические требования к игрушкам.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                | <p>постоянно постоянно постоянно постоянно по графику</p> <p>карантин ежедневно</p>                                                                                      | <p>Пом воспитателей воспитатели воспитатели пом воспитателилей</p> <p>пом воспитателей воспитатели</p>                                                                |
| 6. | <p><b>Организация здоровьесберегающей среды</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                            |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка;</li> <li>- оптимизация режима дня;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса;</li> <li>- организация и проведение прогулок;</li> <li>- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;</li> <li>- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;</li> <li>- соблюдение правил пожарной безопасности;</li> <li>- подбор мебели с учетом антропометрических данных;</li> <li>- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;</li> <li>- оказание первой медицинской помощи;</li> <li>- наличие аптек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.</li> </ul> | ежедневно                                                                  | воспитатели, м/с                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | постоянно                                                                  | воспитатели, зам зав по ВМР                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ежедневно                                                                  | воспитатели, зам зав по ВМР                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | период адаптации                                                           | воспитатели                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | постоянно                                                                  | сотрудники                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | постоянно<br>2 раза в год<br>ежедневно<br>по мере<br>необхсти<br>постоянно | сотрудники м/с, воспитатели<br>воспитатели, пом воспитателей м/с, воспитатели м/с, воспитатели |

Система оздоровительно-профилактической работы с детьми, предусматривает комплексную работу в период адаптации детей в дошкольном учреждении по физическому развитию и оздоровлению детей.

#### **Условия, обеспечивающие успешное прохождение адаптации:**

- наличие постоянных воспитателей;
- формирующиеся группы обеспечиваются помощниками воспитателей;
- исключение перевода ребенка в другую группу;
- сохранение в период адаптации привычных стереотипов поведения (способы кормления, укладывания спать, присутствие домашних вещей (игрушка, кружка и т.п.);
- категорический запрет на кормление и укладывание спать ребенка без его желания, а также на проведение непривычных для малыша процедур (полоскание горла, чистка зубов, закаливающие процедуры);
- организация игровой деятельности ближе к взрослому, в стороне от детей;
- способ общения взрослого с ребенком «лицом к лицу»;
- частые тактильные контакты (прикосновения, поглаживания, обнимания);
- проведение режимных моментов под музыкальное сопровождение (зарядка, физическая культура, отход ко сну, подъем и т.п.);
- привлечение детей к рисованию;
- обеспечение состояния теплового комфорта.

## 5. Физкультурно-оздоровительное направление

Цель: физическое развитие, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в соответствии с их психофизическими возможностями.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия.

В соответствии с образовательной программой МБДОУ № 90 «Сказка», разработанной в соответствии с ФГОС определена организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.

Режим дня рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО, представлена циклограмма двигательной активности.

### Циклограмма двигательной активности дошкольников МБДОУ № 90 «Сказка»

| Формы активности                                            | Режимное время                                          | Группы ДОУ     |                |                |                         |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|
|                                                             |                                                         | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| 1.Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры | Во время утреннего приема детей                         | 20 мин         | 20 мин         | 20 мин         | 20 мин                  |
| 2 Утренняя гимнастика, оздоровительный бег                  | Перед завтраком                                         | 10 мин         | 10 мин         | 10 мин         | 10 мин                  |
| 3. Занятия по физической культуре                           | 1 и 2 половина дня<br>3 раза в неделю, одно на прогулке | 15 мин         | 20 мин         | 25 мин         | 30 мин                  |
| 4. Физкультминутки                                          | Во время занятия                                        | 3 мин          | 3 мин          | 2х3 =6 мин     | 2х3=6 мин               |
| 5.Физкультпаузы. Двигательная разминка.                     | Во время перерыва между ОД                              | 10 мин         | 10 мин         | 10 мин         | 10 мин                  |
| 6. Упражнения для развития мелкой моторики                  | Во время ОД                                             | 3 мин          | 3 мин          | 2х3 =6 мин     | 2х3=6 мин               |

|                                                                                                                                                                                               |                                       |                                                                |            |            |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
| <b>7. Физкультурная деятельность на прогулке</b> (закрепление основных видов движений, занятия в индивидуальной форме по развитию физических качеств, подвижные игры, дыхательная гимнастика) | Утро                                  | 40 мин                                                         | 45 мин     | 45 мин     | 50 мин     |
| <b>8. Динамический час</b> - бодрящая гимнастика, - оздоровительные, Закаливающие процедуры, - ходьба по «дорожке здоровья» - упражнения для формирования правильной осанки, свода стоп и др. | После дневного сна                    | 10 мин                                                         | 10 мин     | 15 мин     | 15 мин     |
| <b>9 Занятия по Музыке</b>                                                                                                                                                                    | 1 и 2 половина дня<br>2 раза в неделю |                                                                | 20 мин     | 25 мин     | 30 мин     |
| <b>10. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры</b>                                                                                                                          | После полдника                        | Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |            |            |            |
| <b>11 Прогулка</b> (заяние в индивидуальной форме по развитию физических качеств, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)                                                  | Вечер                                 | 30 мин                                                         | 50 мин     | 50 мин     | 60 мин     |
| <b>12. Пешая прогулка до дома</b>                                                                                                                                                             | Вечерний отрезок времени              | 15- 20 мин                                                     | 15- 20 мин | 15- 20 мин | 15- 20 мин |
| <b>13. День здоровья</b>                                                                                                                                                                      | В течение дня                         | вторник                                                        | среда      | четверг    | пятница    |

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физической культуре, а также педагогами - в виде современных здоровьесберегающих педагогических технологий.

Содержание работы по физической культуре с дошкольниками представляет собой комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность.

К ним относятся:

- занятия по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке);
- активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы);
- самостоятельная двигательная деятельность;
- индивидуальная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии), проводимая инструктором по физической культуре и воспитателем по его заданию;
- кружковая деятельность;
- профилактические мероприятия с учетом медицинских рекомендаций.

### **Формы и методы, направленные на укрепление здоровья детей**

| № | Формы и методы                                          | Содержание                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Обеспечение здорового образа жизни                      | Гибкий адаптационный режим<br>Пропаганда здорового образа жизни<br>Занятия по ЗОЖ                                                                                                                                                                |
| 2 | Двигательная активность                                 | Утренняя гимнастика<br>Физкультурно-оздоровительные занятия<br>Подвижные игры<br>Дыхательная гимнастика<br>Спортивные игры<br>Активный отдых: развлечения, праздники, игры – забавы, дни здоровья<br>Участие в городских спортивных мероприятиях |
| 3 | Световоздушные ванны                                    | Проветривание помещений Прогулки на свежем воздухе<br>Обеспечение температурного режима<br>Контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую)<br>Прием детей на улице в тёплое время года<br>Бактерицидные лампы                         |
| 4 | Физкультурные занятия                                   | Игры и упражнения для физического развития ребенка                                                                                                                                                                                               |
| 5 | Закаливающие процедуры                                  | Хождение босиком по массажным коврикам после дневного сна<br>Полоскание рта<br>Контрастное обливание рук по локоть                                                                                                                               |
| 6 | Гигиенические и водные процедуры                        | Умывание<br>Мытьё рук<br>Игры с водой (в летний период)                                                                                                                                                                                          |
| 7 | Соблюдение санитарно – эпидемиологических норм и правил | СанПин                                                                                                                                                                                                                                           |

### **Профилактика и коррекция нарушения осанки**

Одна из важнейших причин нарушения осанки - ограничение двигательной активности. Важнейшим средством профилактики нарушений осанки являются занятия физическими упражнениями.

## **Профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата**

Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Важно, как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, для этого необходим:

- контроль подбора мебели, соответствующей длине тела воспитанников;
- контроль за позой воспитанников во время занятия;
- проведение физкультминуток на занятиях;
- создание благоприятного двигательного режима для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

### **Профилактика и коррекция плоскостопия у детей**

Основная причина плоскостопия у детей - ослабление связочно-мышечного аппарата, поддерживающего свод стопы. При лечении плоскостопия у детей используют физические упражнения, укрепляющие мышцы, поддерживающие свод стопы, а также массаж и ношение специальной обуви или прокладок в обувь (супинаторов).

Корректирующими упражнениями будут:

- супинация стопы - свободная и с сопротивлением; хватательные движения пальцами ног;
- ходьба босиком по неровному грунту;
- ходьба с опорой на наружный край стопы;
- ходьба и бег на носках и т.д.

Гигиенические правила и рациональный режим нагрузки на нижние конечности для детей с нарушениями формирования свода стопы рекомендуется осуществлять и в домашних условиях под контролем родителей, для этого:

- необходимо каждый день дома делать гигиеническую ножную ванну (36 – 37°);
- необходимо выработать походку без сильного разведения стоп;
- полезно ходить босиком по рыхлой почве, песку;
- не рекомендуется чрезмерная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой (типа резиновых туфель) по утоптанной почве, асфальту;
- не рекомендуется находиться в помещении в утепленной обуви;
- детям с склонностью к плоскостопию следует избегать продолжительного стояния (особенно с разведенными стопами), переноски тяжестей;
- при необходимости длительного стояния полезно перенести на некоторое время нагрузку на наружный край стопы.

Коррекционно–профилактическая работа в дошкольном учреждении проводится как в помещении, так и на спортивной площадке.

## **6. Образовательная здоровьесберегающая деятельность**

**Цель:** воспитание валеологической культуры, осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

В соответствии с образовательной программой МБДОУ № 90 «Сказка» в образовательной области «Физическое развитие» представлены следующие задачи по воспитанию здорового образа жизни:

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

1. *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Разучивает движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания взрослого. Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Часто болеют.
2. *Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Учится правильно выполнять процессы умывания, мытья рук с мылом. Учится пользоваться расческой, носовым платком, столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу. Действия могут требовать коррекции и напоминания со стороны взрослого.
3. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Учат понятия «здоровье», «болезнь». Знакомится с представлением о составляющих ЗОЖ: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

4. *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания взрослого. Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.
5. *Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны взрослого.
6. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь». Имеет представление о составляющих ЗОЖ: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

1. *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания.
2. *Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

#### **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет (до окончания образовательных отношений))**

1. *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

2. *Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

#### **Современные здоровьесберегающие педагогические технологии**

| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий     | Особенности методики проведения                                                                                                                                                   | Ответственный |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b> |                                                                                                                                                                                   |               |
| <b>Динамические паузы (физкультминутки)</b>            | 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 | Педагоги ДОУ  |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                |                                            |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Подвижные и спортивные игры</b>                    | Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.                                      | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ           |
| <b>Релаксация</b>                                     | Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы                                                                                            | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, психолог |
| <b>Технологии эстетической направленности</b>         | Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса                                                                                                                                      | Все педагоги ДОУ                           |
| <b>Гимнастика пальчиковая</b>                         | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.                                                                                                                                                      | Все педагоги ДОУ, логопед                  |
| <b>Гимнастика для глаз</b>                            | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога                                                                                                                                                  | Все педагоги ДОУ                           |
| <b>Гимнастика дыхательная</b>                         | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры                                                                            | Все педагоги ДОУ                           |
| <b>Гимнастика пробуждения</b>                         | 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. | Педагоги ДОУ                               |
| <b>Оздоровительный бег</b>                            | Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.                                                                                                                                        | Инструктор по педагогике ДОУ<br>ФИЗО,      |
| <b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>     |                                                                                                                                                                                                                |                                            |
| <b>Физкультурное занятие</b>                          | Занятия проводятся в соответствии с ОП. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение                                                                                                                  | Инструктор по педагогике ДОУ<br>ФИЗО,      |
| <b>Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)</b> | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности                                                                                          | Психолог, педагоги ДОУ                     |
| <b>Коммуникативные игры</b>                           | 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.                                          | Психолог, педагоги ДОУ                     |
| <b>Самомассаж</b>                                     | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму                                                                                | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ           |

| <b>Коррекционные технологии</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                        |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Технологии музыкального воздействия</b> | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.                                                                                                                                             | Педагоги ДОУ, музыкальный руководитель |
| <b>Технологии воздействия цветом</b>       | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка                                                                                                                                | Педагоги ДОУ, психолог                 |
| <b>Технологии коррекции поведения</b>      | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий                        | Педагоги ДОУ, психолог                 |
| <b>Сказкотерапия</b>                       | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. | Педагоги ДОУ, психолог                 |

На всех занятиях проводится дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика, постепенно включается самомассаж лица, рук. Обязательно используются физкультминутка (в том числе и с мячом), гимнастика для глаз, паузы для релаксации. Обращается внимание на осанку детей (сидя, стоя) в ходе занятий и вне их.

Количество и продолжительность непрерывной образовательной деятельности устанавливаются в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СанПиН 1.2.3685-21):

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности:

для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут  
 для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут,  
 для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут,  
 для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня: в средней группе не превышает 40 минут, в старшей 50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна в подготовительной группе – 90 минут.

В середине времени, отведённого на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность составляет не более 25 – 30 минут в день.

В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки. Образовательную деятельность, требующую повышенной

познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня.

## 7. Консультативно - информационное направление

Цель: повышение уровня культуры и знаний родителей и педагогов в области оздоровления детей, потребности к здоровому образу жизни.

### Работа с педагогами

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей.

Проблему профессионального здоровья педагогов мы рассматриваем в контексте общей концепции здоровья детей. От здоровья педагогов зависит и здоровье подрастающего поколения. Воспитатели, как профессиональная группа, отличаются крайне низкими показателями физического и психического здоровья, которые ухудшаются по мере увеличения стажа работы в ДОУ.

Воспитатель не может быть учителем и пропагандистом здорового образа жизни для детей и родителей, если сам не следует этим истинам. Поэтому не менее важная задача – научить педагогов осознанно и бережно относиться к своему здоровью и привлечь к здоровому образу жизни.

Нездоровый педагог не может обеспечить воспитаннику необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья ребенка, так как в этой работе необходим личный пример. Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности педагога, проявления синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют на здоровье детей.

Поэтому актуальным является и вопрос о состоянии здоровья педагогов, которые работают в детском саду и об отношении педагогов к своему здоровью.

| <b>Вид деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Ответственный</b>                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Инструктажи по теме «Охрана жизни и здоровья детей», «Техника безопасности», «Противопожарная безопасность», «Антитеррористическая безопасность»                                                                                        | Заведующий, зам зав по ВМР, ответственный по ОТ                         |
| Дни охраны труда                                                                                                                                                                                                                        | Ответственный по ОТ, комиссия по ОТ                                     |
| <b>Педагогические часы:</b><br>«Социально - психологическая адаптация вновь поступивших детей».<br>Физическое и психическое здоровье детей каждой группы.<br>«Разговор о правильном питании»                                            | Заведующий, зам зав по ВМР                                              |
| <b>Консультации:</b><br>«Самостоятельная двигательная активность детей в условиях ограниченного пространства»<br>«Пути оптимизации здоровья дошкольников»<br>«Двигательная деятельность детей на прогулке»<br>«Лечебные подвижные игры» | Заведующий, зам зав по ВМР, инструктор по физической культуре, педагоги |
| Работа по составлению инструкций и обновлению инструктажей                                                                                                                                                                              | Ответственный по ОТ, комиссия по ОТ                                     |
| Санитарное состояние групп – взаимопроверка                                                                                                                                                                                             | Заведующий, профком, медсестра                                          |
| Прохождение медосмотра работниками.                                                                                                                                                                                                     |                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Практикумы, Семинары:</b><br/>         «Секреты психического и физического здоровья»<br/>         «Здоровье детей – наше будущее»<br/>         «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс».<br/>         «Обеспечение восхождения дошкольника к культуре здоровья через использование эффективных здоровьесберегающих средств»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Воспитатели групп,<br/>педагог-психолог</p>                                 |
| <p><b>Контроль:</b><br/>         Выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей.<br/>         Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.<br/>         Анализ питания. Текущий контроль за организацией питания по недопущению снижения, превышения выполнения натуральных норм питания и низкой стоимостью питания.<br/>         Заседание административного совета по охране труда.<br/>         Обсуждение результатов обследования здания, помещений детского сада<br/>         Уровень сформированности у детей интереса к физической деятельности<br/>         Сформированность у детей навыков самообслуживания.<br/>         Соблюдение дня и режима жизни детей.<br/>         Анализ навыков и умений детей при выполнении основных движений: бег, ходьба, прыжки, метание.<br/>         Соблюдение санэпидрежима.<br/>         Проведение закаливания, разумное сочетание его различных видов.<br/>         Состояние игровых участков.<br/>         Организация и длительность прогулки с детьми. Оценка двигательного режима, его соблюдение.<br/>         •проведением оздоровительных процедур;<br/>         •соблюдением графика генеральной уборки помещений;<br/>         •воздушным и питьевым режимом по учреждению;<br/>         •маркировкой постельного белья;<br/>         •прохождением профилактических осмотров персоналом;</p> | <p>Заведующий, заместитель<br/>заведующего по ВМР,<br/>ответственный по ОТ</p> |
| <p>Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |
| <p>Конкурс «Лучший уголок здоровья»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |

### Работа с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

**Цель:** Повышение педагогической культуры родителей; включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

#### **Организация взаимодействия с семьями воспитанников в МБДОУ № 90 «Сказка»**

| <b>Формы участия</b>                                                                                   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Ответственные</b>                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Общие родительские собрания                                                                            | «Взаимодействие семьи и дошкольного образовательного учреждения по вопросам воспитания, образования и сохранения здоровья детей». Значение режимных моментов для здоровья ребёнка. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка                                                       | Заведующий, старший воспитатель, медсестра, педагог-психолог |
| Адаптационные мероприятия с вновь поступившими детьми и детьми, вернувшимися из отпуска.               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Медсестра, педагог-психолог, воспитатели групп               |
| Выставки детских работ                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Педагоги                                                     |
| Родительские собрания во всех возрастных группах                                                       | Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников. «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка» | педагог-психолог воспитатели групп                           |
| Посещение семей на дому, составление плана работы с неблагополучными семьями и семьями «группы риска». |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Педагог-психолог                                             |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Консультации<br>(обновление материалов<br>в родительских уголках) | «Адаптация ребенка к детскому саду»,<br>«Уроки добра»,<br>«Артикуляционная гимнастика»,<br>«Все о детском питании»<br>«Зарядка – это весело»<br>«Здоровый образ жизни»<br>«Пальчики помогают говорить»<br>«Игры зимой»<br>«О детях, которые не хотят есть»<br>«Безопасность детей»<br>«Культурный ребёнок – здоровый ребёнок»<br>«Роль взрослых в формировании нравственного здоровья дошкольников»<br>«Художественная литература – средство обогащения нравственного здоровья детей»<br>«Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»<br>«Средства укрепления иммунитета»<br>«Вредные привычки» | Зам зав по ВМР, педагог-психолог, педагоги, учитель-логопед, медсестра, инструктор по физической культуре |
| Индивидуальные беседы                                             | «Особый ребенок - особое отношение»<br>«Культурный ребёнок – здоровый ребёнок»<br>«Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | педагог-психолог, педагоги, учитель-логопед                                                               |
| Практикумы                                                        | «Секреты психического и физического здоровья»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Воспитатели групп, педагог-психолог, медсестра, инструктор по физической культуре                         |
| Консультации                                                      | «Организация семейных прогулок»<br>«Причины частых и длительно текущих острых респираторных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Воспитатели<br>медсестра,                                                                                 |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                             |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                            | заболеваний»<br>«Профилактика ОРЗ в домашних условиях» «Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы»<br>«Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей»<br>«Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей» «О питании дошкольников» |                                             |
| Оформление газет по ЗОЖ                    | «Будь здоров»<br>«Здоровье с детства»<br>«Здоровый ребёнок в здоровой семье»                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Инструктор по физической культуре, педагоги |
| Соревнования детских дошкольных учреждений |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Инструктор по физической культуре           |
| Дни здоровья.                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Инструктор по физической культуре, педагоги |
| Совместные праздники, развлечения.         | «Осенние старты»<br>«Военные соревнования» «Не перевелись богатыри на земле русской»<br>«Здоровью скажем «Да!» (все возрастные группы)<br>«В здоровом теле – здоровый дух»<br>«Будь здоровым с детства!»                                                                                                                                                                             | Инструктор по физической культуре, педагоги |
| Оформление лестничных пролетов             | «Чтобы зубки не болели»,<br>«Фрукты и овощи – наши помощники»<br>Фотовыставка -<br>«Мы растём здоровыми!»<br>Выставка детского рисунка<br>«Как я занимаюсь спортом»                                                                                                                                                                                                                  |                                             |

## 8. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в МБДОУ

Цель: Создать условия для совершенствования здоровьесберегающей деятельности в ДОУ.

Развивающая предметно-пространственная среда - часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями МБДОУ, прилегающими и другими территориями, предназначенными для реализации Программы), материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития. В соответствии со Стандартом РППС МБДОУ обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста с ЗПР в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

Предметно-пространственная среда МБДОУ обеспечивает возможность реализации разных видов детской активности в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

#### **Наличие оборудованных кабинетов**

|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Групповые игровые комнаты - 12<br>Групповые спальные помещения - 12<br>Медицинский кабинет - 1<br>Изолятор - 1<br>Спортивный зал - 1<br>Музыкальный зал - 1<br>Пищеблок - 1<br>Прачечная - 1 | Кабинет заведующего - 1<br>Методический кабинет - 1<br>Логопедический кабинет - 2<br>Кабинет психолога - 1 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Сведения об объектах для проведения практических занятий, в том числе для детей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

##### **Объекты для проведения практических занятий**

| №п/п | Назначение                  | Функциональное назначение                                                                                          |
|------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Кабинет педагога-психолога  | Проведение индивидуальных и групповых тренинговых занятий                                                          |
| 2    | Кабинеты учителей-логопедов | Проведение фронтальных и индивидуальных занятий с детьми                                                           |
| 3    | Дорожки безопасности        | Проведение практических занятий по обучению правилам дорожного движения                                            |
| 4    | Групповые комнаты           | Проведение непосредственной образовательной деятельности, совместной с детьми и самостоятельная деятельность детей |

### Объекты спорта МБДОУ

Спортзал находится в Зимнем саду. В ДОУ созданы безопасные условия для организации самостоятельной деятельности воспитанников и их физического развития: не менее двух раз в год проводится ревизия спортивного оборудования в физкультурном зале и на спортивной, прогулочных площадках. Также есть стадион с трибунами на 200 человек, предназначен для футбола, баскетбола, эстафет, утренней зарядки, праздников

На территории МБДОУ оборудованы «Дорожки безопасности», включающие в себя светофор, дорожные знаки, разметку.

#### **Средства обучения и воспитания, в том числе, приспособленных для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

|                               |                     |                   |
|-------------------------------|---------------------|-------------------|
| Технические средства обучения | Наименование        | Количество (штук) |
|                               | магнитофоны         | 5                 |
|                               | ноутбуки            | 10                |
|                               | музыкальные центры  | 1                 |
|                               | Синтезатор          | 1                 |
|                               | телевизоры          | 12                |
|                               | мультимедиапроектор | 1                 |
|                               | экран               | 1                 |
|                               | принтеры            | 10                |

#### **Обеспечение доступа в здание образовательной организации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

На сегодняшний день в детском саду не обучаются дети, для которых в здании детского сада необходимы специальные условия доступа. Тифлотехника, тактильные плитки, напольные метки, устройства для закрепления инвалидных колясок, поручни внутри помещений, приспособления для туалета/душа, кровати и матрацы специализированного назначения, подъемники, обеспечивающие доступ инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в детском саду не требуются. Доступ к кабинетам администрации, методическому и медицинскому кабинетам, туалету обеспечен посредством предоставления сопровождающего лица.

**Условия питания и охраны здоровья, в том числе, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** Питание, медицинское обслуживание детей строится на основе *нормативно – правовых документов:*

- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 05.11.2013 года, №822 н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Питание детей четырехразовое, организуется по 10-дневному циклическому меню, утвержденному приказом заведующего.

#### **Меры по сохранению и укреплению здоровья детей**

В целях своевременного выявления отклонений в здоровье воспитанников в детском саду проводится мониторинг состояния здоровья детей, ежемесячно проводится анализ посещаемости и заболеваемости. Исследование состояния здоровья воспитанников является прерогативой медицинских работников, которые определяют группу физического развития на основе антропометрических данных и группу здоровья на основе анамнеза и ежегодных обследований детей декретированного возраста врачами-специалистами.

Оптимальная нагрузка учебной и внеучебной деятельности детей определяется учебным планом, календарным учебным графиком.

Состояние помещений детского сада соответствует гигиеническим требованиям

В детском саду создана безопасная, комфортная развивающая предметно-пространственная среда. Для обеспечения безопасности детей организован пропускной режим, имеется кнопка вызова сотрудников полиции, АПС. С целью профилактики несчастных случаев с воспитанниками систематически проводятся инструктажи с педагогическими работниками, внутрисадовый контроль.

### **Санитарно-гигиеническое состояние и содержание ДОУ**

Важнейшим условием достижения санитарно-гигиенического благополучия в дошкольном учреждении является эффективный гигиенический контроль в соответствии с существующими санитарно-гигиеническими нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Для эффективности гигиенического контроля в дошкольном учреждении ведется «Гигиенический журнал» и «Производственный контроль», который содержит информацию об общих сведениях дошкольного учреждения:

- санитарно-гигиеническое состояние территории дошкольного учреждения;
- санитарно-гигиеническое, техническое состояние здания;
- показатели микроклимата дошкольного учреждения;
- факторы риска, оказывающие неблагоприятное влияние на здоровье детей.

### ***Перспектива***

1. Осуществлять строгий контроль за соответствием мебели росту детей (август – сентябрь, март)
2. Своевременно заменять устаревший мягкий инвентарь – приобретение матрасов, подушек, одеял, полотенец.
3. Регулярно пополнять спортивный инвентарь спортивного зала и групп необходимым оборудованием.
4. Создавать зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.
5. Изготовить и приобрести пособия для профилактики нарушений зрения, эмоционального благополучия в каждой возрастной группе.
6. Оборудовать экологическую тропу на территории ДОУ.
7. Приобрести на летний период выносной спортивный материал.

## ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ» на 2024-2029 г.

| ФОРМЫ РАБОТЫ                                                                                                                                                                                                       | СРОКИ                                    | ОТВЕТСТВЕННЫЕ                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ</b>                                                                                                                                                                         |                                          |                                                                       |
| Исследование состояния здоровья специалистами городской детской поликлиники и детского сада.                                                                                                                       | ежегодно                                 | Медперсонал детского сада, члены психолого-педагогического консилиума |
| Регулярный осмотр детей медицинским персоналом.                                                                                                                                                                    | По графику                               | Медперсонал детского сада                                             |
| Определение группы здоровья.                                                                                                                                                                                       | ежегодно                                 | Инструктор по физической культуре, Медперсонал ДОУ                    |
| Диагностика речевого развития детей                                                                                                                                                                                | ежегодно                                 | Учитель-логопед                                                       |
| Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием.                                                                             | ежегодно                                 | Воспитатели, инструктор по физической культуре                        |
| Диагностика общей физподготовленности детей по нормативам                                                                                                                                                          | в начале, середине и конце учебного года | Воспитатели, инструктор по физической культуре                        |
| Составление планов индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности                                                                                     | ежегодно                                 | Медперсонал, воспитатели, инструктор по физической культуре           |
| Разработка индивидуальных и групповых планов оздоровительной работы                                                                                                                                                | ежегодно                                 | Воспитатели, инструктор по физической культуре                        |
| Проведение профилактической работы среди детей и педагогов                                                                                                                                                         | По плану                                 | Медперсонал ДОУ                                                       |
| Организация сбалансированного питания детей                                                                                                                                                                        | Постоянно                                | Медперсонал ДОУ, заведующая ДОУ                                       |
| Проведение медицинских процедур                                                                                                                                                                                    | Постоянно по плану                       | Медперсонал ДОУ                                                       |
| Установление взаимосвязи с детской поликлиникой: выявление детей с патологиями; консультирование родителей детей; ведение листов здоровья; выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима | Постоянно                                | Медперсонал ДОУ, воспитатели, инструктор по физической культуре       |
| <b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ</b>                                                                                                                                                                    |                                          |                                                                       |
| Разработать конспекты физкультурных занятий различных видов, внедрить комплексный подход к проведению оздоровительной работы                                                                                       | 2024 - 2025 годы                         | Воспитатели, инструктор по физической культуре                        |
| Организация работы спортивных кружков                                                                                                                                                                              | ежегодно                                 | Зам зав по ВМР, воспитатели, инструктор по физической культуре        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------|
| Внедрение оздоравливающих методик и технологий в режим детского сада                                                                                                                                                                                           | Постоянно         | Педагогический коллектив                             |
| Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду                                                                                                                                                                                             | Постоянно         | Коллектив ДОУ                                        |
| Проведение закаливающих процедур                                                                                                                                                                                                                               | Постоянно         | Воспитатели                                          |
| Активизация двигательной активности детей                                                                                                                                                                                                                      | Постоянно         | Педагогический коллектив                             |
| Физкультурные праздники и развлечения                                                                                                                                                                                                                          | Постоянно         | Воспитатели, инструктор по физической культуре       |
| <b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                      |
| Проведение специальных коррекционных занятий, упражнений                                                                                                                                                                                                       | Постоянно         | Педагогический коллектив                             |
| Проведение индивидуальной работы с детьми                                                                                                                                                                                                                      | Постоянно         | Педагогический коллектив                             |
| Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.                                                                                                                                                                                                     | Постоянно         | Педагогический коллектив                             |
| Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.                                                                                                                                                                                                            | Постоянно         | Педагогический коллектив                             |
| Организация работы по физической культуре для детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий</li> <li>• ведение кружковой работы</li> <li>• спортивные игры и упражнения на воздухе;</li> </ul> | Постоянно         | Воспитатели, инструктор по физической культуре       |
| <b>КОНСУЛЬТАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ</b>                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                      |
| Работа психолого-педагогического консилиума ДОУ                                                                                                                                                                                                                | Постоянно         | Заведующий, зам зав по ВМР                           |
| Консультации, семинары, практические занятия для педагогов                                                                                                                                                                                                     | По годовому плану | Заведующий, зам зав по ВМР                           |
| Работа консультативной психолого-педагогической службы для родителей                                                                                                                                                                                           | Постоянно         | Заведующий, зам зав по ВМР, Педагогический коллектив |
| Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения                                                                                                                                | постоянно         | Заведующий, зам зав по ВМР                           |
| Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий                                                                                                                                       |                   | Заведующий, зам зав по ВМР                           |
| Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                |                   | Заведующий, зам зав по ВМР                           |
| <b>МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>                                                                                                                                                                                                                      |                   |                                                      |
| Оснащение площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)                                                                                                                                                                                            | 2024-2026гг       | Заместитель заведующего по хозяйству                 |
| Ремонт теневых навесов                                                                                                                                                                                                                                         | 2025-2027гг       | Заместитель заведующего по хозяйству                 |

|                                                                                        |              |                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------|
| Создать аудиотеку релаксационной музыки                                                | 2025 г       | Инструктор по физической культуре                               |
| Организация психолого-педагогической службы (ППк, консультативный центр)               | Постоянно    | Заведующий, зам зав по ВМР, педагог - психолог, учитель-логопед |
| Пополнить физкультурные уголки в группах новым оборудованием.                          | 2025-2027 гг | Воспитатели                                                     |
| Приобрести и изготовить таблицы, макеты, плакаты по валеологическому воспитанию детей. | 2025-2027 гг | зам зав по ВМР, воспитатели                                     |
| Создать библиотеку валеологической литературы                                          | 2026-2027 гг | зам зав по ВМР                                                  |

### МОДЕЛЬ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

| № п/п | Содержание                                                                                     | группа          | Периодичность выполнения | Ответственные                                     | Время          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|---------------------------------------------------|----------------|
| 1     | <b>ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>                                                                      |                 |                          |                                                   |                |
|       | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима                    | Во всех группах | Ежедневно                | Воспитатели, педагог-психолог, медсестра          | В течение года |
|       | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | Во всех группах |                          | педагог-психолог<br>Медсестра                     | В течение года |
| 2     | <b>ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>                                                        |                 |                          |                                                   |                |
|       | Образовательная деятельность «Физическое развитие»                                             | Во всех группах | 2 раза в неделю          | инструктор по физической культуре                 | В течение года |
|       | Утренняя гимнастика                                                                            | Во всех группах | Ежедневно                | Воспитатель, инструктор по физической культуре    | В течение года |
|       | Гимнастика после сна                                                                           | Во всех группах | Ежедневно                | Воспитатели                                       | В течение года |
|       | Гимнастика для глаз                                                                            | Во всех группах | На физкультминутках      | Воспитатели                                       | В течение года |
|       | Пальчиковая гимнастика                                                                         | Во всех группах | 2 раза в день            | Воспитатели                                       | В течение года |
|       | Дыхательная гимнастика                                                                         | Во всех группах | Ежедневно                | Воспитатели<br>инструктор по физической культуре. | В течение года |
|       | Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы                                     | Во всех группах | Ежедневно                | Воспитатели                                       | В течение года |
|       | Музыкально-ритмические занятия                                                                 | Во всех группах | 2 раза в неделю          | Музыкальный руководитель                          | В течение года |

|   |                                                                    |                                           |                                 |                                                |                |
|---|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|----------------|
|   | Спортивная секция                                                  | Старшая, подготовительные группы          | 2 раза в неделю                 | инструктор по физической культуре              | В течение года |
|   | Спортивный досуг                                                   | Во всех группах                           | По плану, 1 раз в месяц         | Воспитатели, Инструктор по физической культуре | В течение года |
|   | Оздоровительный бег                                                | Средняя, старшая, подготовительная группы | Ежедневно во время прогулки     | Воспитатели                                    |                |
| 3 | ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ                                       |                                           |                                 |                                                |                |
|   | Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы | Во всех группах                           | Ежедневно, несколько раз в день | Воспитатели, педагог-психолог                  | В течение года |
|   | Аромотерапия                                                       | Во всех группах                           | Ежедневно                       | Воспитатели под контролем медсестры            | В течение года |
| 4 | ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ                                        |                                           |                                 |                                                |                |
|   | Самомассаж                                                         | Во всех группах                           | Ежедневно                       | Воспитатели                                    | В течение года |
|   | Дыхательная гимнастика                                             | Во всех группах                           | 2 раза в день                   | Воспитатели                                    | В течение года |
|   | Профилактика гриппа - прививки                                     | Во всех группах с согласия родителей      | По плану                        | Медперсонал ДОУ                                |                |
|   | Фитотерапия                                                        | Во всех группах                           | Ежедневно                       | Медперсонал ДОУ                                |                |
|   | Чесочно-луковые салаты                                             | Во всех группах                           | В карантинный период            | Медперсонал ДОУ                                |                |
|   | Оздоровление фитоцидами («чесночницы»)                             | Во всех группах                           |                                 | Воспитатель                                    |                |
| 5 | ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ                                             |                                           |                                 |                                                |                |
|   | Воздушные ванны                                                    | Во всех группах                           | Ежедневно                       | Воспитатели                                    | В течение года |
|   | Прогулки на воздухе                                                | Во всех группах                           | Ежедневно                       | Воспитатели                                    | В течение года |
|   | Хожение босиком                                                    | Во всех группах                           | Ежедневно после дневного сна    | Воспитатели                                    |                |
|   | Хожение босиком по «дорожке здоровья»                              | Во всех группах                           | Ежедневно после дневного сна    | Воспитатели                                    | В течение года |
|   | Обширное умывание                                                  | Во всех группах                           | Ежедневно после дневного сна    | Воспитатели                                    |                |
|   | Игры с водой                                                       | Во всех группах                           | Ежедневно                       | Воспитатели                                    |                |

|   |                                 |                                                     |           |                    |                   |
|---|---------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------|--------------------|-------------------|
|   | Полоскание зева                 | Средняя,<br>старшая,<br>подготовитель<br>ная группы | Ежедневно | Воспитатели        | В течение<br>года |
| 6 | ЛЕЧЕБНО-ОЗ ДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА |                                                     |           |                    |                   |
|   | Витаминотерапия                 |                                                     |           |                    |                   |
|   | Витаминизация третьего<br>блюда | Во всех группах                                     | Ежедневно | Медперсонал<br>ДОУ | В течение<br>года |

### **Заключение**

Система работы по оздоровительной программе «Здоровье» на 2024-2029 г. позволит качественно достичь поставленной цели в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Системная работа по внедрению здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс, в содружестве с родителями детей, позволяет создать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья наших воспитанников.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Егоров Б.Б.* Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. – М.:2009. С.233-235.
2. *Каменская В.Г. Котова С.А.* Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224с.
3. *Лукина Г.Г.* К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.
4. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: МозаикаСинтез, 2000. 256с.
5. *Сочеванова Е.А.* Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб, 2007. – 22с.
6. *Филиппова С.О.* Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научнометодических трудов. – СПб.: Белл, 2009. С. 86-90.
7. *Филиппова С.О.* Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. СПб., 2002. С 11.

## ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

| №<br>п/п                                                    | Параметры                                                                                                                                                                                                                     | Начало года | Конец года | Изменения |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------|
| 1. Семейный портрет                                         |                                                                                                                                                                                                                               |             |            |           |
| 1.1.                                                        | Вредные привычки родителей                                                                                                                                                                                                    |             |            |           |
| 1.2.                                                        | Психологический климат семьи                                                                                                                                                                                                  |             |            |           |
| 2. Общее состояние здоровья                                 |                                                                                                                                                                                                                               |             |            |           |
| 2.1.                                                        | Заболевания в днях                                                                                                                                                                                                            |             |            |           |
| 2.2.                                                        | Группа здоровья                                                                                                                                                                                                               |             |            |           |
| 3. Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков |                                                                                                                                                                                                                               |             |            |           |
| 3.1.                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |             |            |           |
| 4. Вредные привычки и ребенка                               |                                                                                                                                                                                                                               |             |            |           |
| 4.1.                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |             |            |           |
| 5. Интересы и склонности                                    |                                                                                                                                                                                                                               |             |            |           |
| 5.1.                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |             |            |           |
| 6. Уровень развития психофизических качеств                 |                                                                                                                                                                                                                               |             |            |           |
| 6.1.                                                        | <b>III. Быстрота</b><br>Бег на 30 м со старта (сек)                                                                                                                                                                           |             |            |           |
| 6.2.                                                        | <b>IV. Скоростно-силовые качества</b><br>Прыжок в длину с места (см)<br>Прыжок в высоту с места (см)<br>Метание мешочка правой рукой (м)<br>Метание мешочка левой рукой (м)<br>Метание набивного мяча (1кг) из-за головы (см) |             |            |           |
| 6.3.                                                        | <b>V. Выносливость</b><br>Скорость бега на 150 м (сек)                                                                                                                                                                        |             |            |           |
| 6.4.                                                        | <b>Гибкость</b><br>Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)                                                                                                                                               |             |            |           |
| 6.5.                                                        | <b>VI. Ловкость</b><br>Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек)                                                                                                                                                              |             |            |           |
| 6.6.                                                        | <b>VII. Статистическое равновесие</b><br>Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)                                                                                                                                       |             |            |           |
| 6.7.                                                        | <b>VIII. Координационные способности</b><br>Количество подбрасываний и ловли мяча                                                                                                                                             |             |            |           |

## МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ

| № | МЕРОПРИЯТИЯ                    | РЕКОМЕНДАЦИИ                                                                                                    |
|---|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Режим (щадящий)                | Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе                       |
| 2 | Питание                        | Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.                                 |
| 3 | Гимнастика                     | В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.                                                   |
| 4 | Закаливание                    | В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое. |
| 5 | Занятийная деятельность        | По возрасту при отсутствии негативной реакции.                                                                  |
| 6 | Профилактические прививки      | На период адаптации исключить.                                                                                  |
| 7 | Профилактика фоновых состояний | По рекомендации врача.                                                                                          |
| 8 | Симптоматическая терапия       | По назначению врача – фитоаппараты, витамины                                                                    |