

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 общеразвивающего вида»
(МДОУ «Д/с №5»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МДОУ «Д/с №5»
от 31.08.2021г. №01 – 13/143

**КОМПЛЕКСНО – ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА ПО
ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Растем здоровыми»**

Срок реализации 2021 – 2024 г.г.

Авторский коллектив:

Карпина Елена Анатольевна, старший воспитатель

Антонова Виолетта Сергеевна, инструктор по физкультуре

Клишева Марина Сергеевна, воспитатель

Кузьменко Анастасия Михайловна, воспитатель

Ухта, 2021 г.

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	3
Общие сведения.....	8
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	11
Обоснование Программы	11
Цель и задачи Программы.....	13
Форма организации содержания и педагогической деятельности	13
Сроки и этапы реализации Программы	19
Ожидаемые конечные результаты,важнейшие целевые показатели Программы	20
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ	22
Ведущие теоретические идеи, на которых базируется Программа	22
Ключевые понятия, важнейшие законы,которыми оперирует Программа	23
Основные принципы построения Программы	24
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	26
Основное содержание и механизмы реализации	26
Формы организации образовательной деятельности	28
Приемы, методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса	30
План основных мероприятий по реализации Программы.....	33
Перечень учебно-методического, дидактического, материально-технического оснащения Программы	38
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	41
Заключение.....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	44

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полноенаименование Программы	Комплексно- целевая программа по организации здоровьесберегающей деятельности «Растем здоровыми» (далее – Программа)
Статус Программы	Нормативный документ Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №5 общеразвивающего вида» г. Ухты (далее – Учреждение)
Основания для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none">– Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.;– Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;– Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;– Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021;– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020;– Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;– Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №5

	<p>общеразвивающего вида» (утвержден постановлением Администрации муниципального образования городского округа «Ухта» от 09.02.2015 № 200, изменения от 16.03.2017г. №558 Постановление Администрации муниципального образования городского округа «Ухта»).</p> <p>– Бессрочная лицензия на право ведения образовательной деятельности Серия 11Л01 №0001238 от 15 июня 2015 г.;</p> <p>– Основная образовательная программа МДОУ «Д/с №5».</p>
Возрастная адаптированность	Программа рассчитана для воспитанников Учреждения с 1,2 до 7 лет
Сроки и этапы реализации Программы	<p><i>Первый этап</i> - аналитический, второе полугодие 2020 – 2021 учебного года:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы – анализ материально-технической базы, – выявление «слабых сторон» в работе Учреждения, – выдвижение гипотез, определение целей, задач работы. <p><i>Второй этап</i> - разработка проекта программы – первое полугодие 2021 – 2022 учебного года:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение методической литературы, опыта работы в разработке оздоровительных программ, – изучение современных оздоровительных технологий, – разработка диагностических карт. <p><i>Третий этап</i> - внедрение программы – 2021 – 2022, 2022 – 2023, 2023 – 2024 учебные годы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – отработка моделей и технологий системы оздоровительной и профилактической работы по сохранению и укреплению

	<p>здоровья детей,</p> <ul style="list-style-type: none"> – методическое и организационное сопровождение, – развитие педагогического творчества, – сотрудничества с родителями и социальными институтами, – групповое взаимодействие. <p><i>Четвертый этап</i> – итогово-диагностический – начало 2025 года.</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведение сравнительного анализа результативности работы по всем направлениям программ.
Цель Программы	Совершенствование системы сохраняющей и укрепляющей здоровье дошкольника.
Приоритетные задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Преобразование оздоровительной модели Учреждения, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья дошкольников. 2. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности. 3. Воспитание в детях, родителях (законных представителях) потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика). 4. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях. 5. Создание развивающей предметно-пространственной среды в группе, оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

Ожидаемые результаты

- **Для Учреждения:**
 - снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса;
 - положительная динамика показателей физического здоровья воспитанников;
 - высокая профессиональная компетентность, активность специалистов Учреждения и их участие в здоровьесберегающей инновационной деятельности;
 - совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку;
- **для воспитанников:**
 - благоприятный психологический климат, развитие в детском коллективе отношений дружбы, взаимопомощи, толерантности;
 - приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, знаний о личной гигиене;
 - развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- **для педагогического персонала:**
 - рост профессиональной компетенции и заинтересованности родителей в сохранении и укреплении здоровья детей;
 - осознанное отношение воспитанников к своему здоровью, осознание ценности здоровья и здорового образа жизни;
 - улучшение психического и социального здоровья детей;
- **для родителей (законных представителей) воспитанников:**
 - стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи;
 - сформированность у родителей (законных представителей) представлений о влиянии здоровья ребенка на успешность его обучения,

	<p>физическое и личностное развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность знаний родителей (законных представителей) о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка и умений учитывать их в процессе семейного воспитания; – высокая активность родителей (законных представителей) в планировании и организации мероприятий, направленных на оздоровление детей в процессе образовательной деятельности; – оптимизация детско-родительских отношений; – формирование благоприятных стилей воспитания.
Разработчики Программы	<p><i>Карпина Елена Анатольевна</i>, старший воспитатель <i>Антонова Виолетта Сергеевна</i>, инструктор по физкультуре <i>Клишева Марина Сергеевна</i>, воспитатель <i>Кузьменко Анастасия Михайловна</i>, воспитатель</p>
Официальный сайт Учреждения	<p>www.ds5-ukhta.ru</p>
Система организации контроля за выполнением Программы	<p>Результаты мониторинга о ходе реализации Программы заслушиваются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на заседаниях педагогического совета в середине и в конце учебного года - 2 раза в год; <p>Ежегодно заведующий представляет Отчет по самообследованию деятельности Учреждения о ходе реализации Программы и на общем родительском собрании в начале учебного года.</p>

Общие сведения

Тип: Дошкольная образовательная организация

Вид ДОО: Детский сад общеразвивающего вида

Организационно-правовая форма: бюджетное учреждение

Учредитель: Управление образования администрации муниципального образования городского округа «Ухта»

Место нахождения:

юридический адрес ДООУ: 169319, Республика Коми, г. Ухта, пр – т Ленина, д.57а

тел. 8(8216) 75 – 04 – 04

фактический адрес ДООУ:169319, Республика Коми, г. Ухта, пр – т Ленина, д.57а

Е- mail: det-sad_5@mail.ru

Сайт ДОО: www.ds5-ukhta.ru

Режим работы Учреждения устанавливается Учредителем: пятидневная рабочая неделя, выходные – суббота, воскресенье; длительность работы: 12 часов (с 7.00 до 19.00).

Заведующий *Сквиряцкене Ирина Александровна*

Детский сад имеет 7 групп общеразвивающей направленности. Предельная наполняемость групп рассчитывается по требованиям санитарных норм и правил СанПиН 1.2.3685-21 и санитарных правил СП 2.4.3648-20 по каждой возрастной группе, исходя из расчета площади групповой (игровой) для детей ясельных групп – не менее 2,5 метров квадратных на одного ребенка; в дошкольных группах не менее – 2,0 метров квадратных на одного ребенка.

Таблица 1. – Проектная мощность – 7 групп на 167 детей.

№ группы	Площадь групповой комнаты	Расчет мест по СанПиН
1	48,7кв.м.	19 ч.
2	48,0кв.м.	24 ч.

3	52,5кв.м.	26 ч.
4	51,7кв.м.	25 ч.
5	48,6кв.м.	24 ч.
6	46,6кв.м.	23 ч.
7	53,0кв.м.	26 ч.

Таблица 2. - Структура и количество групп

Наименование групп	Кол-во групп	Возраст	Списочный состав детей	% от общего числа
1	2	3	4	5
Ранний возраст	2	1,2 – 3	48	28,7%
Младший возраст	1	3 – 4	26	15,5%
Средний возраст	1	4 – 5	24	14,3%
Старший возраст	1	5 – 6	23	13,7%
Подготовительный к школе возраст	2	6 – 7	46	27,5%
ИТОГО	7	с 1,2 до 7	167	100%

Медицинское обслуживание детей осуществляется на договорной основе с Государственным бюджетным учреждением здравоохранения Республики Коми «Ухтинская детская больница»(ГБУЗ РК«Ухтинская детская больница»).Охват периодическим медицинским обследованием воспитанников составляет - 100%.

В Учреждении создана здоровьесберегающая среда, имеется база данных о состоянии здоровья воспитанников, распределении по группам здоровья, адаптации вновь поступающих детей, что позволяет своевременно и квалифицированно планировать и осуществлять профилактическую и оздоровительную работу.

Медико-социальные условия пребывания воспитанников в учреждении соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Групповые помещения организованы с учетом реализации потребности дошкольников в движении. Пространство групп можно назвать развивающим, мобильным, гендерным, живым, постоянно меняющимся под ежедневные конкретные задачи Учреждения и запросов воспитанников. В такой обстановке детям предо-

ставлена большая свобода выбора, возможность самоорганизации. В групповых комнатах оборудованы физкультурные уголки со спортивным оборудованием. Для организации двигательной активности в зимнее время на улице используется спортивный инвентарь: санки, лыжи, клюшки, хоккейные ворота.

Работа в учреждении по сохранению и укреплению здоровья детей связывается с деятельностью специалистов: медицинской сестры, врача-педиатра, инструктора по физической культуре. В то же время большинство проблем здоровья воспитанников решается в ходе ежедневной практической работы воспитателей, т.е. связано с профессиональной педагогической деятельностью.

В учреждении оборудованы медицинский блок, музыкально/физкультурный зал, спортивная площадка для занятий на воздухе, методический кабинет, кабинеты узких специалистов (инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель).

Питание организовано с учетом продолжительности пребывания ребенка в Учреждении, возраста, подсчетом соотношения белков, жиров и углеводов, калорийности питания и микронутриентов. Разработано 10 дневное меню.

Питьевой режим проводится в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685021 и СП 2.4.3658-20; питьевая вода доступна детям в течение всего времени нахождения в саду, используется кипяченая питьевая вода, при условии ее хранения не более 2-х часов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обоснование Программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время остается актуальной и требует поиска все новых подходов к ее решению. Наблюдения за состоянием здоровья воспитанников, подкрепленные ежегодными показаниями медицинских осмотров, свидетельствуют о том, что количество абсолютно здоровых детей неизменно идет на спад. Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Невежество в вопросах здорового образа жизни теперь дорого обходится тем, кто своевременно не позаботился о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия питания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего. Основанием тому служит высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением. Достаточно много детей нуждающихся в психокоррекции, это характеризуется серьезным психологическим неблагополучием. Количество простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и ослабленным иммунитетом (защитные силы организма).

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма.

Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

Хорошее здоровье ребенка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причем участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

Общаясь с родителями, было отмечено, что большинство из них - молодые и неопытные. Каждая семья по-своему определяет для себя процесс воспитания, но каждая в силу разных обстоятельств и в разной степени нуждается в квалификационной педагогической помощи.

В настоящее время качество образования, непрерывно связанное со здоровьем, выдвигается на первый план.

Образовательная деятельность не должна негативно отражаться на здоровье детей, в ней должны присутствовать формы активности, направленные на развитие и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Поэтому основная задача педагогов учреждения выбрать методы и формы организации работы с детьми, инновационные технологии, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности.

Разрабатывая программу, мы стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь учреждения, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья воспитанников в Учреждении должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цель и задачи Программы

Цель: совершенствование системы сохраняющей и укрепляющей здоровье дошкольника.

Задачи:

1. Преобразование оздоровительной модели Учреждения, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

2. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

3. Воспитание в детях, родителях (законных представителях) потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).

4. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

5. Создание развивающей предметно-пространственной среды в группе, оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Форма организации содержания и педагогической деятельности

Приоритетным направлением работы учреждения, несомненно, является физическое развитие ребёнка, сохранение и укрепление его здоровья в условиях Севера.

Главным критерием результативности здоровьесберегающих педагогических технологий мы считаем их влияние на развитие ребенка, увеличение резервов его здоровья и, как частный вариант, готовность ребенка легко адаптироваться к школьным нагрузкам.

В Учреждении разработаны и включены в практику работы планы физкультурно-оздоровительной работы для каждой возрастной группы, направленные на укрепление здоровья воспитанников ДООУ. Педагоги используют в своей работе технологии, методики по физической и оздоровительной работе, ориентируются на новинки психолого-педагогической литературы, внедряют в практику передовой педагогический опыт своих коллег. Очень важно, чтобы каждая из использованных нами технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.

В плане «Технологии сохранения и стимулирования здоровья» включены:

- организация дополнительных услуг (в том числе платных);
- создание необходимой развивающей среды;
- динамические паузы (во время занятий 2-5 мин. по мере утомляемости детей);
- подвижные и спортивные игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей;
- пальчиковая гимнастика проводится в любой удобный отрезок времени;
- дорожка здоровья (после дневного сна) с использованием нетрадиционного физкультурного оборудования;
- гимнастика для глаз (ежедневно по 3-5 мин., в зависимости от интенсивности нагрузки);
- дыхательная гимнастика (в разных формах физкультурно-оздоровительной работы);
- длительность прогулок в соответствии с СанПиН требованиями.

«Технология обучения здоровому образу жизни» предусматривает:

- физкультурные занятия (проводятся в соответствии учебного плана и основной образовательной программы дошкольного учреждения);
- физкультурные занятия на улице (проводятся в соответствии учебного плана и основной образовательной программы дошкольного учреждения);
- утренняя гимнастика (ежедневно);
- спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, хоккея);
- тематика занятий по здоровому образу жизни в рамках основной образовательной программы дошкольного учреждения;

— использование облучателей – рециркуляторов воздуха ультрафиолетовых бактерицидных для дезинфекции помещения в присутствии детей «Кротон»;

— использование увлажнителей воздуха в музыкальном зале и групповых помещениях;

— «Веселые старты» и игры в занимательной, соревновательной форме;

— «Зарница» военно-патриотическая игра (1 раз в год);

— обучение ходьбе на лыжах, начиная со второй младшей группы.

— «Неделя здоровья» общесадовый проект (1 раз в год в дни зимних каникул).

Коррекционная технология включает в себя:

— технология музыкального воздействия (сон под звуки природы);

— дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.;

— артикуляционная гимнастика (проводит воспитатель, музыкальный руководитель);

— технология коррекции поведения (проводит воспитатель по программе «Давайте познакомимся»);

Двигательная активность воспитанников организуется в соответствии с основными принципами:

✓ физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;

✓ двигательная активность сочетается с общедоступными закаливающими процедурами;

✓ обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики;

✓ включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки;

✓ проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медицинских отводов.

В Учреждении педагогами используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используется специальное оборудование и инвентарь. Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организована образовательная деятельность по физиче-

скому развитию детей старшего дошкольного возраста на открытом воздухе. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях организованная образовательная деятельность по физическому развитию максимально проводится на открытом воздухе.

С целью повышения двигательной активности детей используются различные формы организованной образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешие и лыжные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм). Организуются недельные каникулы в течение учебного года, предполагающие организованную образовательную деятельность художественно-эстетической направленности, активную досуговую деятельность, увеличение времени пребывания воспитанников на свежем воздухе при благоприятных метеорологических условиях.

Особое внимание в Учреждении уделяется закаливанию: элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой; правильно организованная прогулка; физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе; специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, со строгим соблюдением методических рекомендаций. Закаливающие мероприятия организуются в соответствии с сезоном года, температурой воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановкой. Закаливающие процедуры проводятся с учетом следующих основных принципов:

- закаливающее воздействие предусматривается в организации режимных моментов;
- закаливание осуществляется в процессе различной двигательной деятельности;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне.

Параллельно с закаливанием в течение учебного года проводятся профилактические мероприятия, разработан план, который включает в себя: витаминотерапию, воздушные ванны, кварцевание групп, чесночнотерапию, вакцинацию против гриппа, профилактические прививки.

Для реализации основной образовательной программы разработан режим пребывания, который предусматривает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течение суток, организации видов деятельности и

отдыха в соответствии с возрастными психофизическими особенностями организма. Режим пребывания составлен гибко.

В регламенте жизни детей предусмотрено место для разнообразных и свободных проявлений интересов самого ребенка – это личное время, когда ребенок может заняться любимым делом, зная, что ему не будут навязывать какие-то другие занятия. Данная задача решается воспитателями старших воспитанников, ведь иметь свободное время и уметь наполнить его не менее важно для ребенка, чем участвовать в коллективных действиях.

В Учреждении особое внимание придается задаче обеспечения эмоционального благополучия для эффективного воспитания, развития и обучения детей. Введение в режим дня добрых традиций, ритуалов, обычаев, нравов позволяет детям непринужденно общаться друг с другом, с взрослыми, чувствовать себя спокойно и комфортно. Добрые традиции помогают снять монотонность детской жизни, за счет разнообразия деятельности с учетом возрастных особенностей. В течение года чередой друг за другом проходят праздники, досуги, развлечения, выставки - это общесадовские события, но в каждой группе есть свои добрые обычаи, ритуалы – это: «День именинника», встречи с интересными людьми, познавательные вечера, вечера любимых сказок и игр и т.д.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий. Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Предотвращение острых заболеваний, проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Несмотря на огромную работу всего коллектива по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, проблема заболеваемости остается актуальной и без тесного взаимодействия с родителями воспитанников ее нельзя решить. Даже в «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов». Мы считаем, что в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению должна находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном и определя-

ют уровень здоровья ребенка. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

В совместной работе Учреждения и семьи педагоги широко используют следующие **формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по Учреждению, группам для вновь прибывших детей.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
6. Совместные мероприятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов Учреждения (инструктора по физической культуре, медицинской сестры, врача).
8. Организация совместных экскурсий в лес, на реку.
9. Привлечение родителей к изготовлению пособий для работы с детьми (например, нестандартного физкультурного оборудования).

Методы, используемые в работе:

- 1) Анкета для родителей.
- 2) Беседы с родителями.
- 3) Беседы с ребенком.
- 4) Наблюдение за ребенком.

Удачно проходят в Учреждении спортивные досуги совместно с родителями: «Супер – папа», «Защитники Отечества», «Мама, папа и я – спортивная семья» и др. Кроме того, для родителей организуются Дни открытых дверей, когда они могут посетить совместное мероприятие. В последнее время традиционно проводить День открытых дверей, где родителям воспитанников представляется возможность, попробовать себя в роли педагогов, проводя не только интересные занятия с детьми и различные развлечения, но и участие во всех режимных моментах группы.

Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Движение - основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Зимняя прогулка» и т.д.).

И так, проводимая в Учреждении физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Таким образом, анализ условий, системы оздоровительных мероприятий, степень включенности родителей в процесс оздоровительной деятельности в Учреждении позволяет выделить проблемы, требующие перспективного решения в 2021 - 2024г.г.:

- создание условий для снижения показателей по заболеваемости;
- повышение психолого-педагогической компетентности родителей в воспитании здорового ребенка.

Сроки и этапы реализации Программы

Первый этап - аналитический, второе полугодие 2020-2021 учебного года:

- анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы
- анализ материально-технической базы,
- выявление «слабых сторон» в работе Учреждения,
- выдвижение гипотез, определение целей, задач работы.

Второй этап - разработка проекта программы –первое полугодие 2021-2022 учебного года:

- изучение методической литературы, опыта работы в разработке оздоровительных программ,
- изучение современных оздоровительных технологий,
- разработка диагностических карт,

Третий этап - внедрение программы - 2021-2022, 2022-2023, 2023-2024 учебные годы:

- отработка моделей и технологий системы оздоровительной и профилактической работы по сохранению и укреплению здоровья детей,
- методическое и организационное сопровождение,
- развитие педагогического творчества,
- сотрудничества с родителями и социальными институтами,

- групповое взаимодействие.

Четвертый этап – итогово-диагностический – начало 2024 года

- проведение сравнительного анализа результативности работы по всем направлениям программ

Ожидаемые конечные результаты, важнейшие целевые показатели Программы

- *Для Учреждения:*

- снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса;
- положительная динамика показателей физического здоровья воспитанников;
- высокая профессиональная компетентность, активность специалистов Детского сада и их участие в здоровьесберегающей инновационной деятельности;
- совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку;

- *для воспитанников:*

- благоприятный психологический климат, развитие в детском коллективе отношений дружбы, взаимопомощи, толерантности;
- приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, знаний о личной гигиене;
- развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- приобретение навыков самооздоровления;

- *для педагогического персонала:*

- рост профессиональной компетенции и заинтересованности родителей в сохранении и укреплении здоровья детей;
- осознанное отношение воспитанников к своему здоровью, осознание ценности здоровья и здорового образа жизни;
- улучшение психического и социального здоровья детей;

- *для родителей (законных представителей) воспитанников:*

- стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи;

- сформированность у родителей (законных представителей) представлений о влиянии здоровья ребенка на успешность его обучения, физическое и личностное развитие;
- сформированность знаний родителей (законных представителей) о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка и умений учитывать их в процессе семейного воспитания;
- высокая активность родителей (законных представителей) в планировании и организации мероприятий, направленных на оздоровление детей в процессе образовательной деятельности;
- оптимизация детско-родительских отношений;
- формирование благоприятных стилей воспитания

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется Программа

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20 и др.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узко медицинским и узко педагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые понятия, важнейшие законы, которыми оперирует Программа

Валеология – теория здоровья (источник <http://ru.wikipedia.org>).

Всемирная организация здравоохранения – специальное учреждение Организации Объединенных наций, состоящее из 193 государств-членов, основная функция которого лежит в решении международных проблем здравоохранения и охране здоровья населения мира (источник <http://ru.wikipedia.org>).

Двигательный режим – совокупность двигательной активности данного человека в течение определенного периода времени (источник http://adaptive_physical_education.academic.ru.)

Закаливание — метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов (источник <http://ru.wikipedia.org>).

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (источник <http://ru.wikipedia.org>).

Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (по В.П. Казначееву).

Здоровьесбережение – понятие связано с необходимостью беречь и сохранять здоровье во всем его комплексном проявлении – здоровье души и тела (источник <http://ru.wikipedia.org>).

Мониторинг – процесс систематического или непрерывного сбора информации (источник <http://ru.wikipedia.org>).

Музыкотерапия – это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание пластинок, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние (источник <http://festival.1september.ru/>).

Психологическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вно-

свить вклад в жизнь своего сообщества (Всемирная организация здравоохранения).

Психологическое сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях взаимодействия (по М.Р. Битяновой).

Рациональное питание— разнообразное и сбалансированное по всем компонентам физиологически полноценное питание здоровых людей, которое является одним из главных компонентов здорового образа жизни — одним из факторов продления активного периода жизнедеятельности человека.(источник <http://ru.wikipedia.org>).

Релаксация - ослабление, расслабление — снижение тонуса скелетной мускулатуры (источник <http://ru.wikipedia.org>).

Ритмопластика — это оздоровительная гимнастика, основанная на комплексах разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под определенную ритмичную музыку и чаще всего оформленная танцевальными движениями (источник <http://perekis-i-soda.ru/>).

Технологии – комплекс организационных мер, операций и приемов, направленных на изготовление, обслуживание, ремонт и/или эксплуатацию изделия с номинальным качеством и оптимальными затратами, и обусловленных текущим уровнем развития науки, техники и общества в целом (источник <http://ru.wikipedia.org>).

Физическое здоровье – естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем (источник <http://ru.wikipedia.org>).

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

Основные принципы построения Программы

1. *Принцип научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. *Принцип активности и сознательности* – участие воспитателя и всего коллектива родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. *Принцип комплексности и интегративности* – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. *Принцип личностной ориентации и преемственности* – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

5. *Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации* - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

6. *Принцип гарантированной результативности* – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

7. *Принцип природосообразности* – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основное содержание и механизмы реализации

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий, приобщение воспитанников к образовательной деятельности «Физическое развитие», спорту, формированию потребности в здоровом образе жизни является приоритетным направлением деятельности Учреждения.

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий по охране и укреплению здоровья детей ведется повседневно. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в Учреждении, так и в семье.

В Учреждении охрана здоровья ребёнка опирается на его развитие. Педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников.

В соответствии с лицензией на право ведения образовательной деятельности в Учреждении реализуется основная образовательная программа дошкольного образования (далее по тексту – ООП ДО). Нормативный срок освоения – 5 лет.

ООП ДО разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования и с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Е.Н. Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Физическое развитие детей достигается за счет использования пособия «Физическая культура в детском саду» под редакцией Л.И. Пензулаевой входящее в учебно-методический комплект программы «От рождения до школы».

Согласно методическим рекомендациям, данным в пособиях, проведение физкультурных занятий организуется в помещении (два занятия) и на свежем воздухе (одно занятие) с учетом возрастных особенностей детей; примерное планирование занятий с подробной методикой, организацией и содержанием игр различной интенсивности — малой, средней и большой; игровые задания и упражнения с элементами спорта баскетбола, хоккея, футбола и т. д. и опираются на дидактические принципы систематичности, постепенности, доступности, наглядности, активности, а также увеличения физической нагрузки.

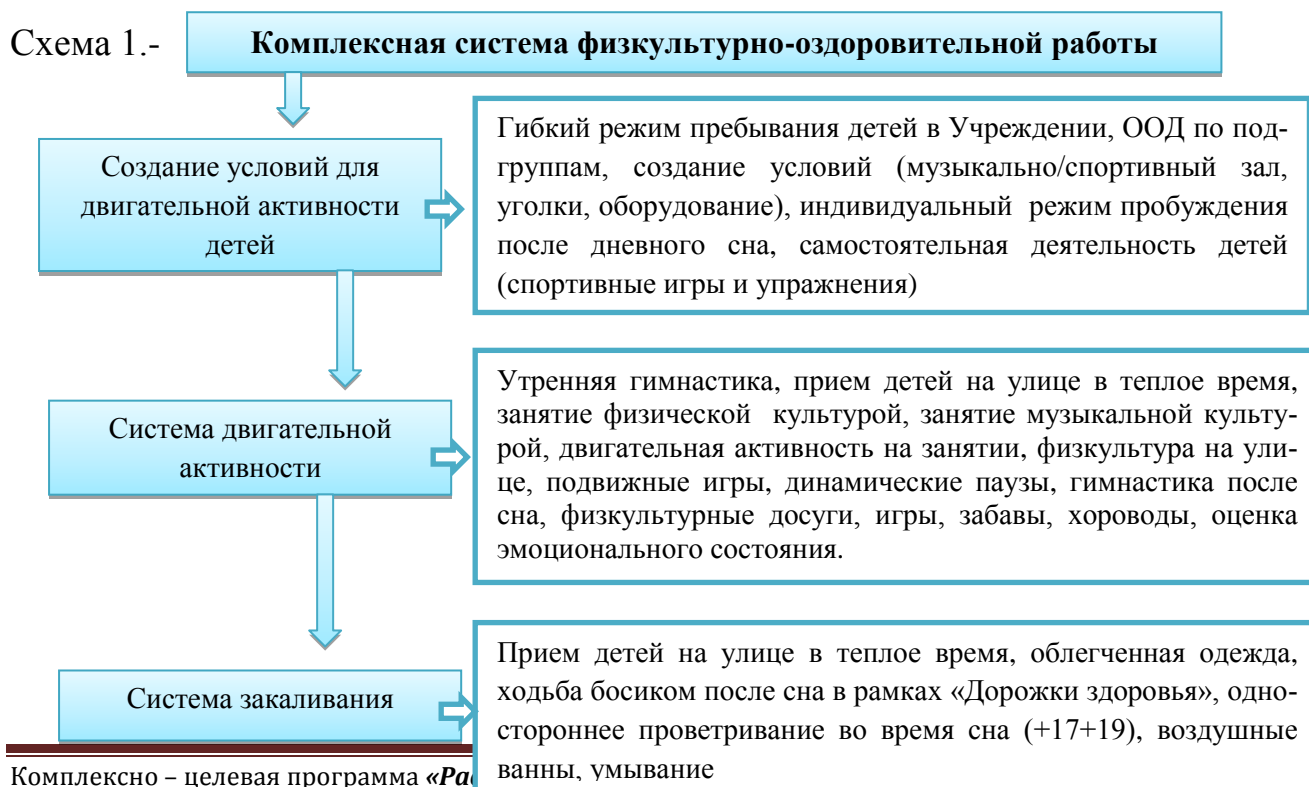
Вся психолого-педагогическая работа с детьми осуществляется по пяти образовательным областям, освоение которых построено согласно календарно-тематическому планированию. Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет легко ввести в его содержание региональные и этнокультурные компоненты, способствуя реализации приоритетного направления в деятельности Учреждения сада по реализации программы.

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписанием образовательной деятельности, разрабатываемыми детским садом самостоятельно и в соответствии с реализуемой ООП ДО, законодательством РФ и РК в области образования.

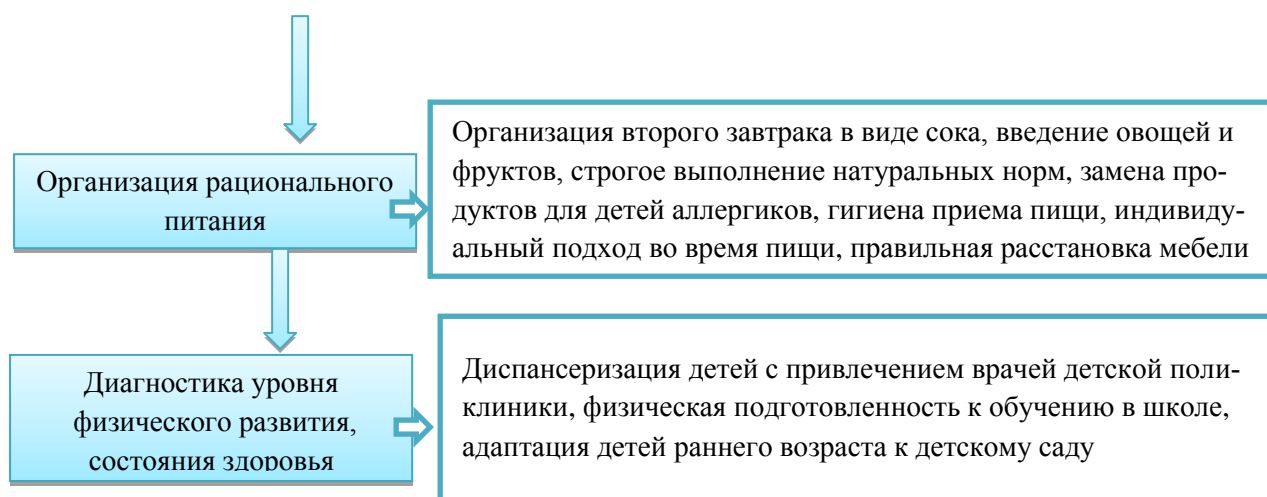
Физическое развитие детей в Учреждении осуществляется инструктором по физической культуре со второй младшей группы, а с детьми второго и третьего года жизни занятия по физкультуре проводят воспитатели по подгруппам в групповом помещении.

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни в условиях организованной образовательной деятельности осуществляется воспитателями на основе календарно – тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом Учреждения.

Педагоги Учреждения, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.



Комплексно – целевая программа «Ра...»
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №5 общеразвивающего вида» г. Ухты



В результате совместной деятельности всех участников образовательных отношений и через интеграцию образовательных областей: «Физическое развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» осуществляется сохранение и укрепление здоровья детей, что является ценностным приоритетом образовательной деятельности Учреждения. Интегрированный подход направлен на воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни. Каждый день пребывания ребенка в Учреждении должен способствовать решению задачи по формированию представлений о здоровье.

Формы организации образовательной деятельности

В Учреждении используются фронтальные, групповые, индивидуальные формы организованного обучения.

Индивидуальная форма организации обучения позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми.

Групповая форма организации обучения (индивидуально-коллективная). Группа делится на подгруппы. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, но не по уровням развития. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения.

Фронтальная форма организации обучения - работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом содержанием обучения на фронтальных занятиях может быть деятельность художественного характера. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое

управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком - трудности в индивидуализации обучения.

Основной формой организации обучения в Учреждении является организованная образовательная деятельность (ООД). Организованная образовательная деятельность организуется и проводится педагогами в соответствии с ООП ДО. ООД проводятся с детьми всех возрастных групп Учреждения. В режиме дня каждой группы определяется время проведения ООД, в соответствии с «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

На протяжении дня воспитатель имеет возможность осуществлять обучение при использовании разнообразных форм организации детей, где имеют место фронтальные формы обучения:

- *прогулка*, которая состоит из:
 - наблюдений за природой, окружающей жизнью;
 - подвижных игр;
 - труда в природе и на участке;
 - самостоятельной игровой деятельности;
- *экскурсии*;
- *игры*:
 - сюжетно-ролевые;
 - дидактические игры;
 - игры-драматизации;
- спортивные игры;
- дежурство детей по столовой, на занятиях
- труд:
 - коллективный;
 - хозяйственно-бытовой;
 - труд в уголке природы;
- развлечения, праздники;
- экспериментирование;
- проектная деятельность;
- чтение художественной литературы;
- беседы;
- показ кукольного театра;
- вечера-досуги

В Учреждении – выделено специальное время в процессе проведения режимных моментов, организована индивидуальная работа с детьми. Содержанием обучения в этом случае являются следующие виды деятельности:

- предметно-игровая,
- трудовая,
- спортивная,
- продуктивная,
- общение,
- сюжетно-ролевые и другие игры, которые могут быть источником и средством обучения.

Приемы, методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса

Использование современных педагогических технологий открывает новые возможности воспитания и обучения дошкольников.

Здоровьесберегающие педагогические технологии нашего Учреждения реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дошкольники учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Таблица 4. –Приемы, методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса

№ п/п	Название комплексной программы, технологии	Программно-методическое обеспечение	Срок реализации
1.	ООП ДО		5 лет
2.	Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
2.1	Дыхательная гимнастика	✓ О.И. Астащенко «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой»; ✓ Методические рекомендации Б.	4 года

		Толкачевой «Дыхательная гимнастика»;	
2.2	Артикуляционная гимнастика	✓ Буденная Т. В. «Логопедическая литература по артикуляционной гимнастике»	5 лет
2.3.	Танцетерапия	✓ Программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.	3 года
2.4	Корректирующая гимнастика (нарушения осанки, плоскостопие)	✓ Халемский Г.А. «Коррекция нарушения осанки у школьников»; ✓ Шарманова, С. Б., Федоров, А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания»	3 года
2.5	Ритмопластика	✓ Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. «Ритмика в детском саду»	2 года
2.6	Релаксация	✓ И.А. Пазухина «Давай познакомимся»	3 года
2.7	Гимнастика пальчиковая	✓ М.Г. Борисенко «Наши пальчики играют»	5 лет
3.	Технологии обучения здоровому образу жизни		
3.1	Уроки здоровья и безопасности	✓ К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина, Л.А. Кондрыкинская «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице» ✓ Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина «Основы безопасности детей дошкольного возраста» ✓ М.Н. Кузнецова, Т.В. Саулина «Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века» ✓ И. М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».	4 года
4.	Коррекционные технологии		
4.1	Музыкотерапия	✓ Г.И. Анисимова «100 музыкальных игр для развития дошкольника»	3 года
4.2	Технологии коррекции поведения	✓ С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь»	3 года

		юсь и радуюсь»; ✓ Л.М. Шипицина, О.В. Защирина «Азбука общения»	
4.3	Психогимнастика	✓ М. И. Чистякова «Психогимнастика»	3 года
4.4	Закаливание	✓ «Дорожка здоровья» - закаливание детей дошкольного возраста; ✓ И.В Милюкова, И.В Пенькова, И.И. Сулейманов «Профилактика нарушений осанки детей дошкольного и младшего школьного возраста в процессе воспитания»; ✓ Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика».	5 лет

В Учреждении педагоги стараются создать *психологические условия* организации здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, к которым относятся:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- организация общения и деятельности для появления у ребенка позитивного эмоционального опыта;
- поощрение самостоятельности;
- развитие творческого воображения, формирование осмысленной моторики, создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности, развитие способности сопереживания, умений активного творческого самовыражения.

А так же создать *педагогические условия* здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей в Детском саду, основными из которых являются:

- организация разных видов деятельности детей в игровой форме;
- построение образовательного процесса в виде модели культуры;
- организация культуры творчества дошкольников;
- оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями

Таким образом, вся работа, проводимая в Учреждении по здоровьесберегающей деятельности, осуществляется комплексно, в течение всего дня с участием воспитателей и специалистов: медицинской сестры, врача-педиатра, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

План основных мероприятий по реализации Программы

Таблица 5. –План мероприятий по созданию эффективной системы оздоровления

№	Мероприятия	Ответственные	Сроки			
			2021-2022	2022-2023	2023-2024	начало 2024
1.	Мониторинг развития и здоровья детей					
1.1	Проведение диагностического обследования состояния здоровья детей и физической подготовленности.	Медицинская сестра, инструктор по физической культуре	+	+	+	+
1.2	Проведение корректировки содержания и организации режима пребывания детей в Учреждении на основе данных мониторинга	Старший воспитатель, педагоги	+	+	+	+
1.3	Определение инструментария диагностики оздоровительно-закаливающих мероприятий.	Медицинская сестра, старший воспитатель, педагоги	+	+	+	+
2.	Научно-методическая работа					
2.1	Теоретический анализ литературы по здоровьесберегающим технологиям	Старший воспитатель	+			
2.2	Анкетирование педагогических работников по вопросам организации здоровьесберегающей деятельности	Старший воспитатель	+	+		
2.3	Разработка методических рекомендаций для педагогов по вопросам закаливания и лечебно-оздоровительных мероприятий;	Медицинская сестра, старший воспитатель, инструктор по физкультуре	+	+	+	+
2.4	Консультации для педагогов ✓ «Адаптационный период детей раннего возраста»;	Медицинская сестра, старший воспитатель	+	+	+	+
	✓ «Организация и правила проведения закаливания в осенне-зимний период»		+	+	+	+
	✓ «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма» (с привлечением сотрудников Госавтоинспекции и ОПДН ОМВД)	Заместитель заведующего	+	+	+	+

	г. Ухты)					
2.5	Семинар-практикум для педагогов ✓ «Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ»	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре	+	+	+	+
2.6	Смотр-конкурсы ✓ «Готовность групп к новому учебному году»	Педагоги	+	+	+	+
	✓ «Лучший спортивный уголок – укрепляем здоровье детей»				+	
	✓ «Самая здоровая группа»					+
2.7	Инструктаж с работниками Учреждения: – охране жизни и здоровья детей; – охране труда; – оказанию первой доврачебной помощи детям; – профилактике пищевых отравлений и кишечных инфекций	Медицинская сестра, заместитель заведующего	+	+	+	+
2.8	Проведение тренировочных занятий с детьми и работниками по эвакуации из Учреждения на случай возникновения пожара и других чрезвычайных ситуаций	Заместитель заведующего	+	+	+	+
3.	Лечебно-оздоровительная и профилактическая работа					
3.1	Оптимизация режима: ✓ Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Старший воспитатель, воспитатели, медицинская сестра	+	+	+	+
	✓ Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Старший воспитатель, медицинская сестра, воспитатели, педагоги	+	+	+	+
3.2	Организации двигательного режима: ✓ Утренняя гимнастика (музыкально/физкультурный зал + группы)	Воспитатели	+	+	+	+
	✓ Организованная образовательная деятельность по физическому развитию	Инструктор по физической культуре, воспитатели (групп раннего возраста)	В течение года, 3 раза в неделю в дошкольных группах, 2 раза в группах раннего возраста			
	✓ «динамический час»;	Воспитатели	В течение года,			

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ прогулки; ✓ «гимнастика пробуждения»; ✓ подвижные игры разной подвижности; ✓ физкультурные минутки во всех видах деятельности; ✓ индивидуальная работа; ✓ пешие походы. 		ежедневно
	✓ «Неделя Здоровья»	Инструктор по физической культуре, воспитатели	Ежегодно, 1 раз в год: в дни зимних каникул
	✓ Спортивные праздники	Инструктор по физической культуре, воспитатели	<p><u>Ежегодно:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – <u>Октябрь</u> «Веселые старты»; – <u>Январь</u>: спортивные развлечения в рамках проекта «Неделя Здоровья»; – <u>Февраль</u> «Зарница» ко дню Защитника Отечества; – <u>Июль</u> «Летняя спартакиада».
	✓ Походы с воспитанниками старшего дошкольного возраста к речке Чибью	Инструктор по физической культуре, воспитатели	Ежегодно
3.3	<p>Оздоровительные и закаливающие мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Воздушное закаливание. ✓ Соблюдение температурного режима в течение дня. ✓ Водное закаливание (мытьё прохладной водой рук по локоть) ✓ Утренняя гимнастика. ✓ Сон без маечек. ✓ Правильная организация прогулки, ее длительность. ✓ Дозированный оздоровительный бег на воздухе. ✓ Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей. ✓ Гимнастика после сна (облегченная одежда, босиком). ✓ Хождение по «Дорожке здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика 	Воспитатели	Ежедневно

	плоскостопия дыхательная гимнастика). ✓ Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.					
3.4.	Коррекционно-образовательная работа по: ✓ развитию связной речи; ✓ звукопроизношению; ✓ развитию фонематического слуха; ✓ лексико-грамматического строя речи	воспитатели	+	+	+	+
3.5	Сохранение и укрепление психологического здоровья детей	воспитатели	+	+	+	+
3.6	Лечебно-оздоровительная работа: ✓ Соблюдение воздушного режима;	Медицинская сестра, мл. воспитатели	постоянно			
	✓ Проведение вакцинации против гриппа (работники, воспитанники)	Медицинская сестра,	в эпидемический период			
	✓ Оздоровление фитонцидами: – Чесночная ароматизация помещения; – чеснокотерапия; – лукотерапия – ароматерапия (эфирные масла)	Воспитатели				
4.	Организация питания					
4.1	Разработка технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для Учреждения.	Повар с обязанностями шеф-повара	+	+	+	+
4.2	Соблюдение санитарно-гигиенических требований и технологии приготовления пищи	Заведующий медицинская сестра	+	+	+	+
4.3	Обеспечение разнообразным и калорийным питанием детей;	Заведующий, Повар с обязанностями шеф-повара	+	+	+	+
4.4	Обеспечение рационального питания		+	+	+	+
4.5	Второй завтрак (соки);		+	+	+	+
4.6	Витаминизация третьего блюда		+	+	+	+
4.7	Контроль за качеством поступивших продуктов, сроком реализации	Кладовщик	+	+	+	+
4.8	Контроль за закладкой продуктов питания в котел;	Заведующий, медицинская сестра	+	+	+	+
4.9	Строгое соблюдение времени и ин-	медицинская	постоянно			

	тервалов между кормлением	сестра				
4.10	Сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, эстетично оформленная	Воспитатели	постоянно			
5.	Образовательная здоровьесберегающая деятельность					
5.1	– Организованная образовательная деятельность с детьми	Педагоги	+	+	+	+
5.2	– Беседы, обучающие игры, тренинги, решение проблемных ситуаций: ✓ о здоровом образе жизни; ✓ о безопасном поведении; ✓ о культурно-гигиенических навыках; ✓ о взаимосвязи питания и здоровья человека; ✓ о различных видах закаливающих и оздоровительных процедур; ✓ о пользе лекарственных растений; ✓ о влиянии окружающей среды на здоровье человека и т.д.		+	+	+	+
5.3	– Информация о пользе физкультуры, спорта, оздоровительных и закаливающих мероприятиях: ✓ в организованной образовательной деятельности; ✓ на прогулке; ✓ досугах, праздниках, походах; ✓ в других видах деятельности.	старший воспитатель, инструктор по физической культуре	+	+	+	+
5.4	– Выставка детских рисунков по безопасности дорожного движения, здорового образа жизни.	Педагоги	+	+	+	+
6.	Информационно-просветительская деятельность					
6.1	Освещение вопросов здоровьесбережения дошкольников в СМИ, на официальном сайте и групповых сайтах Учреждения, на информационных стендах в приемных групп.	заведующий, старший воспитатель, педагоги	+	+	+	+

Перечень учебно-методического, дидактического, материально-технического оснащения Программы

На основе концептуальных положений Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Е.Н. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой педагоги занимаются поиском, изучением и внедрением следующих программ и технологий:

Таблица 6. - Перечень учебно-методического, дидактического, материально-технического оснащения Программы

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы
1.	Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
2.	А.И.Фомина. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду/ А.И.Фомина. – М.:Гардарики, 2007. – 183 с.
3.	К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012
4.	Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007
5.	Н.С. Галицина. Воспитани ездорового образа жизни. - М.: Скрипторий, 2007
6.	Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2011
7.	Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010
8.	Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008
9.	О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005
10.	Л.Н. Волошина Играйте на здоровье. Физическое воспитание детей 3-7 лет.
11.	Пензулаева Л.И. Подвижные игрыи упражнения в детском саду. - М.: Владос, 20
12.	Богаткина О. В., Долженко Е. А., Долженко А. А.Адаптация детей дошкольного возраста: проблемы и поиск решений. Современные формы работы с детьми. Издательство: Учитель, 2015 г
13.	Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
14.	Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008
15.	Кузнецова М.Н., Саулина Т.В. «Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века», М.; Просвещение, 2009.
16.	Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010.
17.	Кравченко И.В., Долгова Т.Л. Прогулки в детском саду. Методическое пособие / Под ред. Г.М. Киселевой, Л.И. Пономаревой. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 176с.
18.	Зацепина М. Б., Антонова Т. В. Народные праздники в детском саду. — М.: -Мозаика-Синтез, 2010.
19.	А.Е.Чибрикова-Луговская «Ритмика» Методическое пособие. –М., Издательский дом «Дрофа» 2016г.
20.	Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры.2008 г.

21.	Зацепина М.Б., Антонова Т.В. Праздники и развлечения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2010г.
22.	Губа Г.И. Комплексные развивающие занятия для детей раннего возраста – от 1,5 до 3 л.- М.: Педагогическое общество России, 2004.- 80 с.
23.	Малыши, физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста.- М.: Скрипторий 2003, 2006.- 120 с.
24.	Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет).- М.: Сфера, 2001.- 96 с.
25.	Т.А. Шорыгина Безопасность для малышей –М. Книголюб 2007г
26.	Шорыгина Т. А. Осторожные сказки. Безопасность для малышей. – М.: Книголюб, 2003. – 80с.
27.	Узорова О. Физкультурные минутки. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 96с.
28.	Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкульт-привет минуткам и паузам. – СПб.: «Издательство: Детство-Пресс», 2004. – 128с.
29.	Рузина М. С., Афонькин С. Ю. Страна пальчиковых игр. Развивающие игры и оригами для детей и взрослых. – СПб.: КРИСТАЛЛ – 336с.
30.	Новиковская о. А. Пальчиковая азбука. – М.: Астрель, 2010.—96с
31.	Здравствуй, пальчик! Как живешь?: картотека тематических пальчиковых игр/ сост. Л. Н. Калмыкова. – Волгоград: Учитель, 2014.- 247с.
32.	Л.Г. Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких. / М.: Мозаика-Синтез, 2006.
33.	Е. А. Синкевич. Физкультура для малышей. / СПб.: 2001

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Анализ показал, что в Учреждении и в группах имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха.

В Учреждении оборудован музыкально/спортивный зал, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий.

В музыкально/спортивном зале имеется несколько гимнастических скамеек, спортивные маты для обеспечения страховки и предотвращения травматизма, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, резиновые и массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли, детские тренажеры и т.п.

Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания - дуги и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий.

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работе на свежем воздухе. Вся территория участка предназначена для прогулки детей и используется в педагогическом процессе. Дети в возрасте от 2 до 7 лет на прогулке не только дышат свежим воздухом, но и становятся активными участниками разных видов деятельности. Это:

- ✓ физическая активность: бег, лазание, прыгание, катание на лыжах и санках в зимнее время, а также катание машин, колясок и т.д.
- ✓ подвижные игры с правилами;
- ✓ сюжетные игры;
- ✓ экспериментирование с различными природными средами и объектами;
- ✓ общение со сверстниками;
- ✓ трудовые элементы (занятия с землей, выращивание растений и т.д.)

Так, с целью обогащения и совершенствования предметно-развивающей среды на территории были организованы центры:

- ✓ обучающие: «Дорожная безопасность», «Огород круглый год»;
- ✓ двигательной активности: «Территория спортивных игр в футбол».

Дошкольники на прогулке имеют возможность передвигаться по всему участку и общаться с представителями других групп, так как участок Учреждения – единственное пространство для встречи со старшими и младшими товарищами. Это очень важное место, здесь можно играть по своему желанию, свободно перемещаться в открытом пространстве и выбирать себе партнеров по игре и общению.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В период с 2018 года по 2021 годы работа по организации здоровьесберегающей деятельности в Учреждении велась через:

- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований;
- организацию сбалансированного питания;
- систему закаливания детей;
- развитие физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- создание благоприятного микроклимата в Учреждении.

Большое внимание уделялось пропаганде здорового образа жизни и просвещению родителей (законных представителей) по вопросам физического развития дошкольников, профилактике детской заболеваемости, психологического комфорта в семье. Большое значение придавалось двигательной активности детей, развитию основных движений, подвижным играм и специальным мерам закаливания детского организма.

С 2018 по 2021 года воспитанники детского сада, 1,5-летнего возраста и старше получали два раза в год (осенне – зимний период) кислородные коктейли, которые не содержат консервантов, искусственных красителей, генетически модифицированных компонентов. Кислородные коктейли изготовлены на основе натурального сока с добавлением сиропа «Солодки».

Таблица 3. -Уровень и группы здоровья воспитанников

Учебный год	Общее кол-во воспитанников	Индекс здоровья	Группы здоровья									
			I		II		III		IV		V	
2018-2019	173 ч.	35%	26 ч.	15,1%	124 ч.	72,1%	22 ч.	12,8%	-	-	-	-
2019-2020	174 ч.	38,3%	22 ч.	13%	129ч.	75%	21 ч.	12%	-	-	-	-
2020-2021	167 ч.	38,8%	50 ч.	30%	97ч.	59%	21 ч.	11%	-	-	-	-

В период с 2018 по 2021 г. г. уровень заболеваемости снизился. Воспитанников с I группой здоровья стало значительно больше.

Таким образом, основными результатами реализации Комплексно - целевой программы «Растем здоровыми» (2015 – 2018 годы) стали:

- улучшение основных показателей состояния физического здоровья детей;
- положительная динамика физической подготовленности воспитанников;
- овладение воспитанниками элементарными навыками безопасного поведения;
- формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;
- повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения;
- создание надежной системы управления процессами здоровьесбережения;
- достижение тесного взаимодействия с семьями воспитанников по формированию у детей здорового образа жизни.

Заключение

Мы считаем, что созданная в Учреждении система работы по оздоровлению позволит нам достичь поставленной цели в сохранении и укреплении физического и психического здоровья воспитанников, в формировании у родителей (законных представителей) и детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации комплексно-целевой программы «Растем здоровыми», дети должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости, ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка/ Алямовская В.Г. – М: Аркти, 1993 – 132 с.
2. Береснева З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. Бересневой З.И. - М.: Сфера, 2005 – 31 с.
3. Волошина Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «Дошкольное учреждение – педагогический колледж» / Волошина Л.Н. – Белгород, ГОУ ВПО Белгородский ГУ, 2005 – 150 с.
4. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
5. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008
6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2010.
7. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада – М: ТЦ Сфера, 2004 – 384 с.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников дошкол. обрз. учреждений, / Маханева М.Д., 2-е изд., испр. и доп. – М: Аркти, 2000 – 108 с.
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкол. Учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ Рунова М.А. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.-218 с.
10. Третьяков П.И., Белая К.Ю. Дошкольное образовательное учреждение: Управление по результатам/ Третьяков П.И., Белая К.Ю.- М.: Новая школа, 2001, -304 с.