

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №102»

**ПРИНЯТО:**

На педагогическом совете  
Протокол № 2 от 30.12.2025 г.

Е.Е.Лобанова Е.Е.Лобанова



**ПРОГРАММА**

**«Здоровье»**

**на 2025 -2030 гг.**

2025 г.

№	Содержание	Стр.
1.	<b>Пояснительная записка</b>	3-5
1.1	Цели и задачи программы	4
1.2	Законодательно-нормативное обеспечение программы	4
1.3	Объекты программы	5
1.4	Основные принципы программы	5
1.5	Основные направления программы	5
1.6	Временные рамки и основные этапы реализации программы	5
2.	<b>Разделы программы</b>	6-16
2.1	Работа с детьми	6
2.1.1	Полноценное питание	6
2.1.2	Система эффективного закаливания	6-8
2.1.3	Организация рациональной двигательной активности	9-12
2.1.4	Создание условий организации оздоровительных режимов для детей	12
2.1.5	Создание представлений о здоровом образе жизни	12-13
2.1.6	Лечебно-профилактическая работа	13
2.1.7	Летняя оздоровительная работа	13
2.2.	Работа с педагогами	13-14
2.3	Работа с родителями	14-16
2.4	Ожидаемые результаты реализации программы	16
3.	<b>Укрепление материально- технической базы</b>	17
4.	<b>Кадровое обеспечение</b>	17-18
4.1	Социальный эффект от реализации программы	18
5.	<b>Приложения</b>	19-35
5.1	Основные направления программы по здоровьесбережению	19-20
5.2	Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности	21-24
5.3	Мониторинг эффективности реализации Программы	25-29
5.4	Система физкультурно-оздоровительной работы	30-35

Программа "Здоровье" по здоровьесберегающей деятельности муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада общеразвивающего вида № 102» (далее – Программа «Здоровье») разработана коллективом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада общеразвивающего вида №102» (далее – Учреждение) в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников Учреждения, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение пяти лет.

### **1. Пояснительная записка**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15- 20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

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

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Педагогический коллектив МБДОУ № 102 чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в Учреждении прослеживается тенденция личностно- ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Здоровье» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении: анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);

научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в Учреждении);

материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование); комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка,

финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы); к); анализ результатов физической подготовленности детей; характеристика физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически

входила в жизнь детского сада, 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.

Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения – это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребёнка 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.

Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами Учреждения содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

### **1.1. Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Реализация программы предусматривает решение следующих **задач**:

1. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
2. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве Учреждения.
3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и Учреждения на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

### **1.2. Законодательно – нормативное обеспечение программы:**

Закон «Об Образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384), ФОП ДО.

Конвенция ООН «О правах ребёнка».

«Семейный кодекс РФ».

Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.

ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000г.) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.

Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».

Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003г.

Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000г.

Устав МБДОУ № 102.

### 1.3. Объекты программы:

Дети Учреждения;  
Педагогический коллектив;  
Родители (законные представители) детей, посещающих Учреждении.

### 1.4 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);  
систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);  
целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);  
оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

### 1.5 Основные направления программы:

#### Профилактическое:

обеспечение благоприятного течения адаптации;  
выполнение санитарно-гигиенического режима;  
решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;  
проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

#### Организационное:

организация здоровьесберегающей среды в Учреждении;  
определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;  
изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;  
систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;  
пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

### 1.6. Временные рамки и основные этапы реализации программы.

#### **I этап. 2025-2026гг.** –организационно-мотивационный.

Координация деятельности педагогов и родителей Учреждения на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида.

#### **II этап. 2026-2029 гг.** –основной.

Реализация основных направлений деятельности Учреждения по здоровьесбережению.

#### **III этап. 2029-2030 гг.** – итогово -аналитический.

Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.

Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.

## 2. Разделы программы.

Программа реализуется через следующие разделы:

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.

### 2.1. Работа с детьми.

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим.
2.	Физические упражнения	Утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные и динамические игры; спортивные игры; пешие прогулки (походы, экскурсии).
3.	Гигиенические и водные процедуры	умывание; мытье рук; обеспечение чистоты среды; занятия с водой (центр вода и песок);
4.	Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений; сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	развлечения, праздники; игры-забавы; дни здоровья.
6.	Диетотерапия	Рациональное питание.
7.	Светотерапия	обеспечение светового режима.
8.	Музыкотерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий; музыкально-театральная деятельность.
9.	Закаливание	Дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игровой массаж.
10.	Пропаганда здорового образа жизни	экологическое воспитание; периодическая печать; курс бесед; специальные занятия.

#### 2.1.1. Полноценное питание.

**Принципы организации питания:** выполнение режима питания; гигиена приёма пищи; ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; эстетика организации питания (сервировка); индивидуальный подход к детям вовремя питания; правильность расстановки мебели.

#### 2.1.2. Система эффективного закаливания.

1.	Основные Факторы закаливания	закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня; закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах; закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
2.	Комплекс закаливающих мероприятий	соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и её длительности; соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; облегченная одежда для детей в детском саду; дыхательная гимнастика после сна;

3.	Методы оздоровления:	ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье); дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); хождение босиком по спортивной площадке(летом); релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).
----	----------------------	--

В детском саду проводится следующий комплекс закаливающих мероприятий: облегченная одежда детей, соблюдение сезонной одежды детей на прогулке с учетом их индивидуального состояния и состояния погоды, соблюдение температурного режима в течение дня, корректирующая гимнастика после сна, стопотерапия, мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, занятия в бассейне (начиная с младшей группы), полоскание рта после каждой еды, утренняя гимнастика (в теплый период на свежем воздухе) в течение года, оздоровительный бег (старшие, подготовительные группы), одно физкультурное занятие на улице (в зимний период), организация прогулки, утренний прием детей на улице в теплое время года, солнечные ванны.

### Схема закаливания детей (по системе М.Д. Маханевой)

Закаливающие процедуры	Межсезонный период							
	ранний возраст 1-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Воздушные ванны	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2-5 мин.	16-18*С 2-10 мин	18*С 2-7 мин	16-18*С 2-12 м.	18*С 2-9 мин.	16-18*С 2-15 мин	18*С 2-10 мин
Хождение босиком по профилактической дорожке	18-20*С 5 мин.	20*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	16-18*С 5 м.	18*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	26*С	28*С	25-24*С	25*С
Полоскание полости рта	-		28*С	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С
Закаливающие процедуры	Зимний период							
	ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до-15*С без ветра до 4 часов	до-15*С без ветра до 3,5 ч	до-15*С без ветра до 4 часов	до-15*С без ветра до 3,5 часов	до-18*С без ветра до 4 ч	до-18*С без ветра до 3,5 часов	до-20*С без ветра до 4 часов	до-20*С без ветра до 3,5 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С

Воздушные ванны	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2- 5мин.	16-18*С 2-10 мин.	18*С 2- 7 мин.	16-18*С 2-12 м.	18*С 2- 9 мин.	16-18*С 2-15 мин	18*С 2- 10 мин
Хожение босиком по профила ктической дорожке	20*С 5 мин.	20*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	26*С	28*С	25-24*С	25*С
Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
Закаливающие процедуры	<b>Летний период</b>							
	ранний возраст 2- 3 года		младший возраст 3- 4 года		средний возраст 4- 5 лет		старший возраст 5- 7 лет	
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Солнечные ванны	2-30 м. от 22*С	2-20 м. от 24*С	2-30 м. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 м. от 20*С	2-20 м. от 22*С	2-30 м. от 20*С	2-30 м. от 22*С
Воздушные ванны	22*С 8-10 м.	22*С 8 мин.	20-22*С 10-15 м.	20-22*С 10 мин.	20-22С 10-20 м	20-22*С 10-15 м.	18-20*С 10-30 мин	18-20*С 10-20 м
Хожение босиком по профила ктической дорожке	23*С 2-25 м.	23*С 2-15 м.	23*С 2-30 м.	23*С 2- 20 мин.	22*С 2-30 м.	22*С 2- 20 мин.	22*С 2- 30 мин.	22*С 2- 25 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26С	28*С	25-24*С	25*С
Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
Игры с водой	15-30 м.	15-20 м.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.

**Примечание:** 1-я группа закаливания - все здоровые дети и ранее принимающие меры закаливания; 2-я группа закаливания – дети после отпуска, после болезни и дети с отклонениями в состоянии здоровья.

### 2.1.3. Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
2.	Формы организации физического воспитания	физические занятия в зале и на спортивной площадке; туризм (прогулки –походы); дозированная ходьба; оздоровительный бег; физкультминутки; физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; утренняя гимнастика; индивидуальная работа с детьми.
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	традиционные; игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.; Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч); занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр; занятия –походы; занятия в форме оздоровительного бега; музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам;

#### Примерный двигательный режим

Формы организации	Особенности организации и длительность					
	группа раннего возраста 1-2 года	группа раннего возраста 2-3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4 -5 лет	Старшая группа 5 -6 лет	Подготовит. группа 6 -7 лет
<b>1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»</b>						
Физическая культура в помещении	3 р в неделю 10 мин	3 в неделю 10 мин	3 р в неделю 15 мин	2 р в неделю 20 мин	2 р в неделю 25 мин	2 р в неделю 30 мин
Физическая культура на улице	-	-	-	1 р в неделю 20 мин	1 р в неделю 25 мин	1рв неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	2 р в неделю 3-5 мин	2р в неделю 5 мин	2 р в неделю 5 мин	2 р в неделю 7 мин	2 р в неделю 9 мин	2 р в неделю 11 мин

<b>2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>						
Утренняя гимнастика	Ежедневно					
	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день					
	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные упражнения				Целенаправленное обучение на каждой прогулке		
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке					
	3-5 мин	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин
Физкультурная минутка (в 1-3 середине статистического занятия) - - 3-5 мин 3-5 мин 3-5 мин	3-5 мин		1-3 мин	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия		
	3-5 мин		3-5 мин	Двигательные игры под 1 раз в неделю		
музыку	3-5 мин	5-10 мин	10-15 мин	15 мин	15-20 мин	20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно					
Занятия в бассейне	5-10 мин	5-10 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
	-	-	1 р в неделю	1 р в неделю	1 р в неделю	1 р в неделю
Инд и подгрупповая работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки					
	3-5 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
<b>3. Активный отдых</b>						
Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
		15 мин	20 мин	25 мин	40 мин	40 мин
Физкультурный праздник-	1-2 раза в год					
				40 мин	50 мин	60 мин
День здоровья	-	2 раза в год (сентябрь /май)				

### Самостоятельная двигательная деятельность

Самостоятельная двигательная деятельность используется ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке с применением физкультурного и спортивного игрового оборудования.

Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.

Организации физического воспитания направлена на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь группы и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Физическое развитие детей первого года жизни организуется в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды. Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6-10 минут.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляются по подгруппам 2-3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 2 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.- в средней группе - 20 мин.- в старшей группе - 25 мин., - в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет организованы занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности и профилактики утомления в детском саду проводятся ежедневные прогулки.

Для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа.

На прогулке созданы все условия (спортивно-игровое оборудование, спортивные принадлежности) для самостоятельной двигательной активности детей.

В структуре прогулки обязательно предусмотрены подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения. Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками и педагогами в соответствии с имеющимися условиями. Основной принцип закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедур. Система включает:

- специальные закаливающие процедуры;
- закаливание с помощью естественных природных средств.

В летний период проводятся солнечные и воздушные ванны.

- Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды воспитанников.

- Сквозное проветривание в холодный период года проводится кратковременно (5-10 мин.) без воспитанников. В теплый период – в течение всего времени при отсутствии воспитанников в помещении.

– Утренняя гимнастика проводится ежедневно: в холодное время – в помещении, в теплое время – на улице. Одежда облегченная.

- Во время дневного сна обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температурой воздуха в помещении.

- В жаркие дни- обливание водой. При проведении закаливающих мероприятий учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, медицинские противопоказания и эмоциональный настрой.

Работа с детьми в летний оздоровительный период организуется следующим образом. Ежедневно воспитатели организуют самостоятельную (игровую, трудовую – 20 мин в день, коммуникативную, познавательно-исследовательскую, продуктивную, музыкально-художественную, двигательную, чтение) деятельность детей на прогулочных участках, в соответствии с планом работы с детьми в летний оздоровительный период. Ежедневно проводятся оздоровительные и закаливающие мероприятия: утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, индивидуальная работа по формированию у детей основных движений и физических качеств.

Ежедневно воспитатели проводят индивидуальную работу с детьми в разных видах деятельности, направленную на улучшение здоровья и расширение функциональных возможностей детского организма.

Еженедельно воспитатели организуют и проводят спортивные развлечения для формирования двигательных навыков и двигательных качеств у детей

#### **2.1.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.**

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений. Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

Эффективному решению задачи сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития способствует реализация системы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **2.1.5. Создание представлений о здоровом образе жизни.**

**Основная идея:** здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий.

Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим **направлениям:**

1. привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
2. обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
3. формирование элементарных представлений об окружающей среде;
4. формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
5. развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
6. формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
7. выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;
8. обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
9. вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы **необходимые условия:**

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей, педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- в группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;

-эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп. Проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Зимняя Олимпиада», «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;

-снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;

-появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;

-большая роль в психо коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка(успокаивает).

### **2.1.6. Лечебно-профилактическая работа.**

Осуществляют медицинская сестра детского сада, старший воспитатель, воспитатели.

*Она включает в себя:*

физкультурные занятия босиком;

подвижные игры и физические упражнения на улице;

дыхательная гимнастика после сна;

спортивные игры и соревнования;

элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

### **2.1.7. Летняя оздоровительная работа.**

*Формы организации оздоровительной работы:*

закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;

физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке); туризм (походы, экскурсии); физкультурные досуги и развлечения; утренняя гимнастика на воздухе; витаминизация: соки, фрукты.

## **2.2. Работа с педагогами.**

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;

просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» ит. д.;

консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог–здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;

обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

### ***Организационные методические мероприятия:***

Знакомство и внедрение в практику работы Учреждения новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.  
Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.  
Внедрение современных методов мониторинга здоровья.  
Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.  
Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.  
Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.  
Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.  
Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.  
Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

### ***Пропаганда здорового образа жизни.***

Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

### ***Методические рекомендации по оздоровлению:***

Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Обучение дошкольников здоровому образу жизни.

Беседы, валеологические занятия.

### **2.3.Работа с родителями.**

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие **задачи работы с родителями:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.

### **Формы работы с родителями:**

Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.

Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

Дни открытых дверей.

Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.

Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).

Совместные занятия для детей и родителей.

Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (медицинской сестры).

Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем *план изучения семьи*: структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);

основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);

стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;

социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;

воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

### **Методы, используемые педагогами в работе:**

Анкета для родителей.

Беседы с родителями.

Беседы с ребёнком.

Наблюдение за ребёнком.

Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка
14. План работы с родителями на ближайшие 3 года.
15. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», праздников, субботников.

16. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
17. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
18. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
19. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

#### **2.4. Ожидаемые результаты реализации программы.**

- 1) Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:
  - улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
  - успешное освоение образовательной программы воспитанниками Учреждения ежегодно не -менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
  - рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего-процесса в инновационном режиме на 100%;
  - активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей-деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
- 2) Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- 3) Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- 4) Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- 5) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- 6) Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- 7) Повышение квалификации педагогов детского сада.
- 8) Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

### 3. Укрепление материально – технической базы.

№	Мероприятия	Ответственный
1.	<p><b>Приобретение необходимого оборудования:</b></p> <p>Для медицинского блока (шкаф медицинский, кушетка медицинская, весы напольные, столики медицинские);</p> <p>Для пищеблока (картофелечистка, овощерезка, мясорубка, столы разделочные, шкаф жарочныйи т.д.);</p> <p>Для детских площадок (игровое спортивное оборудование: горки, домики, лесенки, песочницы, качалки);</p> <p>Для групповых помещений мебель (стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек, игровое оборудование)</p>	Заведующий Зам зав по АХР
2.	<p>Осуществление ремонта</p> <p>1. косметический ремонт</p>	Заведующий Зам зав по АХР
3.	<p>Оборудование помещений: 1.</p> <p>Оформление уголка ОБЖ.</p>	Заведующий Зам зав по АХР
4.	<p>Обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в Учреждении)</p>	Заведующий Зам зав по АХР

### 4. Кадровое обеспечение программы «Здоровье». *Заведующий*

#### *Учреждения:*

общее руководство по внедрению программы «Здоровье»;  
анализ реализации программы;  
контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.  
нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровье»; проведение мониторинга (совместно с пед персоналом); контроль за реализацией программы «Здоровье».

#### *Заместитель заведующей по АХР:*

обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении;  
создание материально – технических условий;  
контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий

#### *Педагоги:*

определение показателей двигательной подготовленности детей; физкультурные занятия;  
закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами). внедрение здоровьесберегающих технологий  
профилактика отклонений физического развития включение в физкультурные занятия: упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия дыхательных упражнений  
облегченная одежда детей  
проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья пропаганда здорового образа жизни

внедрение и реализация здоровьесберегающих технологий;  
пропаганда здорового образа жизни;  
дыхательная гимнастика;  
проведение с детьми оздоровительных мероприятий:  
-закаливания  
-дыхательной гимнастики  
-кинезиологических упражнений  
-самомассажа, упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки  
пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

**Повар** контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания; **Младший воспитатель:**

соблюдение санитарно – охранительного режима; помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

**Врач-педиатр:**

обследование детей, выявление патологии;  
определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

**Медицинская сестра:**

утверждение списков часто и длительно болеющих детей;  
определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;  
составление индивидуального плана реабилитации;  
гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;  
дыхательная гимнастика,  
пропаганда здорового образа жизни организация рационального питания детей

#### **4.1 Социальный эффект от реализации программы**

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно- методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать Учреждение как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

**Приложение № 1 к  
Программе «Здоровье»  
в муниципальном бюджетном дошкольном  
образовательном учреждении «Детский  
сад общеразвивающего вида № 102» на  
2025 -2030 гг.**

***Основные направления программы по здоровьесбережению.***

Направления	Содержание деятельности
1. Организационные	<p>Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.</p> <p>Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс.</p> <p>Создание в Учреждении организационно-педагогических и медико- социальных условий по внедрению Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников.</p> <p>Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Наращивание материально-технической базы Учреждения для внедрения и реализации Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Корректировка Программы по здоровьесбережению на всех этапах реализации.</p>
2. Просветительское (образовательное)	<p>Создание мотивации в Учреждении на выбор здоровых альтернатив жизни.</p> <p>Организация пропаганды здорового образа жизни в Учреждении.</p> <p>Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни.</p> <p>Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни.</p> <p>Включение родителей в деятельность Учреждения как значимых участников оздоровительного процесса.</p> <p>Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.</p>
3. Правовое	<p>Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы по здоровьесбережению:</p> <p>ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.</p>

4.	Аналитико-экспертное	<p>Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации.</p> <p>Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей.</p> <p>Анализ-экспертиза результатов реализации Программы Здоровьесбережения в динамике.</p> <p>Своевременное выявление изменений, происходящих в коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их предупреждение негативных тенденций.</p> <p>Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса.</p> <p>Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.</p>
5.	Информационно-методическое	<p>Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы по здоровьесбережению. Повышение информационной культуры педагогических и медицинских работников, обусловленной общими задачами Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Мониторинг результативности оздоровительной деятельности Учреждения.</p> <p>Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни.</p> <p>Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Распространение опыта оздоровительной работы.</p>
6.	Диагностическое	<p>Измерение промежуточных результатов реализации Программы по здоровьесбережению. Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков.</p> <p>Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Анализ здоровьесберегающей среды в Учреждении.</p> <p>Выявление групп детей, требующих внимания специалистов.</p> <p>Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.</p>
7.	Социально-педагогическое	<p>Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям Учреждения.</p> <p>Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья.</p> <p>Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития.</p>
8.	Координационное	<p>Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями МО.</p> <p>Взаимодействие Учреждения с семьёй по вопросам укрепления здоровья детей.</p> <p>Использование в оздоровительной работе Учреждения перспективных форм социального партнерства.</p>

**Приложение № 2 к  
Программе «Здоровье»  
в муниципальном бюджетном дошкольном  
образовательном учреждении «Детский  
сад общеразвивающего вида № 102» на  
2025 -2030 гг.**

**Мероприятия по реализации основных направлений в  
здоровьесберегающей деятельности Учреждения на период  
2025-2030 гг.**

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
I. Организационное направление Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Разработка целевой программы по здоровьесбережению	декабрь 2025	Заведующий
2.	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	Заведующий
3.	Создание кадровых, психолого- педагогических, учебно-материальных, учебно - дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению: определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста; организация повышения квалификации участников здоровьесбережения; организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению; обеспечение Учреждения медицинскими препаратами	постоянно	Заведующий
5.	Осуществление в практике Учреждения системно-синергетического подхода к управлению здоровьесбережением:  описание стратегии работы по здоровьесбережению в Учреждении;  разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения;  организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса;  отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения;  контроль системы здоровьесбережения.	2025-2030г.	Администрация
6.	Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	В течение периода	Заведующий

7.	Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования с детьми	2025-2026г	Заведующий
8.	Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями	2026 г.	Заведующий
<b>II. Диагностическое направление</b>			
1.	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	Втечение всего периода	Специалисты
2.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Заведующий
3.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	Втечение всего периода	Педагоги
4.	Работа с детьми в адаптационный период	Втечение всего периода	Воспитатели
5.	Социальный анализ семей воспитанников Учреждения, оформление социальных паспортов.	Ежегодно	Заведующий, воспитатели
6.	Мониторинг успеваемости воспитанников в Учреждении	Ежегодно	Заведующий, воспитатели
<b>III. Информационно-методическое направление</b>			
Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения. Повышение квалификации участников образовательного процесса			
1.	Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий	Постоянно	Заведующий
2.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	Втечение всего периода	Заведующий
3.	Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2026 г.	Заведующий
4.	Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	2026г.	Заведующий
5.	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	2026г.	Музыкальный руководитель
6.	Консультация «Культурный ребёнок–здоровый ребёнок»	2026 г.	Воспитатели
7.	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2026 г.	Воспитатели
8.	Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2027г.	Воспитатели
9.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2027 г.	Медсестра
10.	Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно- воспитательный процесс».	2028г.	Заведующий, воспитатели

11.	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2028 г.	Заведующий, воспитатели
12.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды– творческий отчёт	2028 г.	Заведующий
<b>IV. Просветительское направление</b>			
<b>Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения</b>			
1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках, на сайте Учреждения	Ежегодно	Заведующий
2.	Консультация «Художественная литература– средство обогащения нравственного здоровья детей»	2026 г.	Воспитатели
3.	Советы инструктора физкультуры «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»	2026г.	Воспитатели
4.	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2026-2027гг.	Музыкальный руководитель
5.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Медсестра
6.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2027г.	Воспитатели
7.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2027г.	Медсестра
8.	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2025-2029гг.	Воспитатели
9.	Практические рекомендации для родителей ЧБД	Постоянно	Медсестра
10.	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2028г.	Заведующий
11.	Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	2025-2030гг.	Медсестра
12.	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	В течение всего периода	Воспитатели
13.	Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения	В течение всего периода	Педагоги
14.	Музыкально – оздоровительное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух»	2025-2030гг.	Муз. рук-тель, воспитатели
15.	Тематическое занятие по ПДД	2025-2030гг.	Воспитатель
16.	Тематическое занятие«Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!»	2025-2030гг.	Воспитатель
17.	Конкурс стенгазет «Как я занимаюсь спортом».	2026г.	Воспитатели
18.	Комплексное игровое занятие «Будь здоровым с детства!»	2027г	Муз. рук-тель, воспитатели

<b>VI. Координационное направление</b>			
<b>Управление здоровьесбережением в Учреждении, взаимодействие с социальными институтами детства</b>			
1.	Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Заведующий

2.	<p>Контроль процесса здоровьесбережения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~ совещания;</li> <li>~ собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости;</li> <li>~ анализ состояния заболеваемости;</li> </ul> <p>-проведение рейдов по санитарно- гигиеническому состоянию помещений Учреждения;</p> <p>-организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к занятиям;</p> <p>-организация тематического контроля состояния здоровьесбережения; анализ тестирования детей по физическому воспитанию, организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий</p>	<p>1 раз в квартал 1 раз в полугодие 3 раза в год 1 раз в месяц 2 раза в квартал ежегодно 2 раза в год ежемесячно</p>	Заведующий
3.	<p>Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения: составление сетки занятий в соответствии с требованиями САНПиН; разработка режима работы секций и кружков в соответствии требованиями здоровьесбережения;</p> <p>~ экспертиза программ дополнительного образования.</p>	Постоянно	Заведующий
4.	<p>Установление взаимосвязи с детской поликлиникой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~ выявление детей с патологиями;</li> <li>~ консультирование родителей детей;</li> <li>~ ведение листов здоровья;</li> <li>~ выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима</li> </ul>	В течение всего периода	Медсестра
5.	Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах	Согласно плану	Заведующий
6.	<p>Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~ разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности;</li> <li>~ разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения;</li> <li>~ создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей.</li> </ul>	2026гг.	Заведующий
<b>VII. Правовое направление</b>			
1.	Ознакомление с нормативно - правовой базой, регламентирующей деятельность Учреждения по защите здоровья детей	2026г.	Заведующий
2.	Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность Учреждения.	2026г.	Заведующий

**МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Мониторинг здоровья детей**

**Цель:** выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровье» на определенном этапе.

Критерием эффективности оздоровительной работы Учреждения служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Без информации о ходе промежуточных результатах, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен.

Составление индивидуального паспорта здоровья позволит увидеть полную картину физического развития каждого ребенка.

**«ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ»**  
**ребенка, посещающего Учреждение**

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Домашний \_\_\_\_\_

адрес \_\_\_\_\_

Посещает МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 102 с «» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

	Дата		Заключение врача
	Начало уч. года	Конец уч.года	
Рост			
Масса тела			
Осмотр: педиатр			
ортопед-хирург			
офтальмолог			
стоматолог			
логопед			
АД			
Оценка физического развития. Диагноз.			
Заключение о состоянии здоровья (гр. здоровья)			
Рекомендации:			
Инструктора по ФИЗО			
Педагога - психолога			



**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ**

Год	Всего детей в Учреждении	Группы здоровья (отмечается количество детей и % от общего числа детей в Учреждении)			
		1 группа здоровья	2 группа здоровья	3 группа здоровья	4 группа здоровья

**АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ**

Год	Количество детей	Всего случаев	Пропущено дней по болезни
1 полугодие			
2 полугодие			
Итого			

**АНАЛИЗ ПОСЕЩАЕМОСТИ ДЕТЕЙ**

Год	Число дней, проведенных детьми в Учреждении	Число дней, пропущенных детьми	Из них: Пропущено по болезни	Пропущено по другим причинам
	<b>всего</b>	<b>всего</b>	<b>всего</b>	<b>всего</b>
<b>1 пол.</b>				
<b>2 пол.</b>				
<b>Итого</b>				

**Уровень и структура инфекционных заболеваний (указывается количество случаев)**

Заболевания	Годы						
	2025	2026	2027	2028	2029	2030	Всреднем
Дизентерия							
ОКИ							
Ветряная оспа							
Скарлатина							
Ангина							
Грипп							
ОРВИ							
Прочие заболевания							

**Выявление патологии в отклонении здоровья детей  
(указывается количество детей)**

Виды патологии	Годы					
	2025	2026	2027	2028	2029	2030
Часто болеющие дети						
Опорно-двигательный аппарат						
Снижение остроты зрения						
Снижение остроты слуха						
Нарушение речи						
ЗПП						
Умственное отклонение						
Травмы						

**РЕЗУЛЬТАТЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ**

Воспитатель \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Дата поступления	Дата окончания адаптации	Количество дней адаптации	Примечание
1.						
2.						

Краткие выводы, рекомендации родителям \_\_\_\_\_

**Показатели физической подготовленности**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6
		Прыжок в длину с места (см).	Бег 10-30м (с).	Челночный бег 3*10	Наклон вперед сидя (см).	Поднимание туловища за 30-60 сек. (кол. раз)	Подтягивание в висе (кол. раз)
		норма	норма	норма	норма	норма	норма
1.							

**Динамика физической подготовленности детей**

Учебный год	% детей с высоким уровнем физической подготовленности	
	начало года	конец года

**«ИНДЕКС ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ» ДЕТЕЙ ЗА  
УЧЕБНЫЙ ГОД**

Сентябрь						
Октябрь						
Ноябрь						
Декабрь						
Январь						
Февраль						
Март						
Апрель						
Май						

Формула расчета индекса заболеваемости:

Количество дней, пропущенных по болезни за месяц x 100% Количество  
детодней за месяц (по таблице посещаемости)

### Система физкультурно-оздоровительной работы в Учреждении

Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка и психофизического развития ребенка. Задачи по охране жизни и здоровья детей, их физического развития являются основными в Учреждении. Педагогический коллектив и медицинский персонал детского сада используют для этого все имеющиеся у нас для этого условия: бассейн, спортивный зал, спортивная площадка на улице, сухой бассейн, бактерицидные лампы в группах.

#### Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

№	Наименование имущества	Колво, шт.
1	С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года» 88 стр.	1
2	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 3-4 года» 2020 г. 38 стр.	1
3	О.Б. Козина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей» 2018 г. 91 стр.	1
4	С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» 2017 г. 95 стр.	1
5	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 4-5 лет» 2020 г. 39 стр.	1
6	С.Ф. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет» 2017 г. 95 стр.	1
7	О.Б. Козина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей» 2018 г. 189 стр.	1
8	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 5-6 лет» 2020 г. 42 стр.	1
9	Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду 5-6 лет» 2016 г. 153 стр.	1
10	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 6-7 лет» 2020 г. 42 стр.	1
11	Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми» 2020 г. 164 стр.	1
12	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2011 г. 335 с.	1
13	Занятия в бассейне с дошкольниками М.В. Рыбак Москва «Творческий Центр СФЕРА» 2012 г. 92	1

#### **Сохранение и укрепление здоровья детей в Учреждении является одной из основных и приоритетных задач.**

Она остается актуальной из года в год, поскольку здоровье детей оставляет желать лучшего. Зная, что основным средством развития здоровья человека является движение, в детском саду много внимания уделяется **развитию двигательной активности:**

1. Составлена модель оптимального двигательного режима в течение дня;
2. Проводится ежедневная гимнастика после сна;
3. Организованы двигательные оздоровительные моменты на ООД (физминутки, упражнения на мелкую моторику рук, упражнения на снятие напряженности и усталости);
4. Организован активный отдых детей (Дни здоровья, спортивные развлечения, каникулы).

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами как:

Полноценное питание детей;

Закаливающие процедуры; Развитие движений;

Гигиена режима.

## **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

1. Создание условий организация здоровьесберегающей среды в Учреждении обеспечение благоприятного течения адаптации детей выполнение санитарно –гигиенического режима.
2. Организационно-методическое и педагогическое направление
  - пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
  - изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
  - систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
    - определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3. Физкультурно – оздоровительное направление
  - решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
4. Профилактическое направление
  - проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
  - предупреждение острых заболеваний профилактики
  - проведение Дней профилактики (ежемесячно)

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в Учреждении, направленная на снижение заболеваемости воспитанников МБДОУ № 102 2025 – 2030 учебный год**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вид деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Форма работы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сроки проведения</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 блок. Работа с детьми</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - сюжетно –игровая</li> <li>• -игровая</li> <li>• -традиционная</li> <li>• -корректирующая</li> <li>• -музыкально - ритмическая</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневно</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные занятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - традиционные</li> <li>• -сюжетно – игровые</li> <li>• -тренировочные</li> <li>• -игровые</li> <li>• -контрольно - проверочные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 раза в неделю в течение года</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигательная разминка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - подвижные игры малой и средней подвижности</li> <li>• -игровые упражнения</li> <li>• -произвольные упражнения с физкультурными пособиями</li> <li>• -игры на релаксацию</li> <li>• -физкультминутки</li> <li>• -самостоятельная двигательная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В течение года во время перерывов между проведением непосредственной образовательной деятельности</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные занятия на свежем воздухе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры</li> <li>• -народные игры</li> <li>• -физические упражнения</li> <li>• оздоровительный бег</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раз в неделю в течение года</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Адаптированные здоровьесберегающие методики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -бодрящая и корректирующая гимнастики после сна</li> <li>• -закаливающие процедуры</li> <li>• -дыхательная гимнастика</li> <li>• -тренажёры для профилактики нарушения осанки и зрения</li> <li>• -витаминация</li> <li>• - элементы самомассажа</li> <li>• -релаксация,</li> <li>• -психогимнастики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневно в течение года</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-вокалотерапия</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ежедневная</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>2 раза в день</li> </ul>
прогулка		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Проветривание помещений</li> </ul>		В соответствии с графиком
<ul style="list-style-type: none"> <li>Кварцевание помещений</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>В соответствии с графиком</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Влажная уборка помещений</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>В соответствии с графиком</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Мониторинг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ заболеваемости</li> <li>-охрана жизни и здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 раза в год</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>2 блок. Физкультурно – массовые мероприятия</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные досуги и праздники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - развлечения</li> <li>• -спортивные праздники</li> <li>• -Дни Здоровья</li> <li>• -соревнования между группами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В течение года</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 блок. Работа с воспитателями</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формы</li> <li>• методической работы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -консультации</li> <li>• -семинары</li> <li>• -практикумы</li> <li>• -открытые просмотры</li> <li>• -обмен опытом работы</li> <li>• -совместная подготовка спортивных праздников и развлечений</li> <li>• -интегрированные занятия</li> <li>• -разработка и реализация групповых оздоровительных программ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В течение года</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 блок. Взаимосвязь со специалистами</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальный руководитель</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -совместная подготовка к праздникам и развлечениям</li> <li>• выступления на мероприятиях</li> <li>• -подбор музыкального сопровождения к комплексам, релаксации и т.д.</li> <li>• -развитие чувстваритма, координации</li> <li>• -обучение танцевальным движениям</li> <li>• интегрированные занятия с инструктором по физической культуре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В течение года</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 блок. Работа с родителями</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информационный блок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -оформление информационных стендов</li> <li>• -буклеты, информационные листы, памятки</li> <li>• -фотовыставки</li> <li>• - презентации, медиатека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В течение года</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методическая работа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -участие в подготовке и проведении спортивных праздников</li> <li>• -анкетирование</li> <li>• -индивидуальные консультации</li> <li>• -выступления на родительских собраниях</li> <li>• -использование проектного метода</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В течение года</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 блок. Взаимодействие с учреждениями здравоохранения</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневный профилактический осмотр детей медицинской сестрой</li> <li>• Детская поликлиника</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - профилактический осмотр детей узкими специалистами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 раз в год</li> </ul>