

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №15 общеразвивающего вида»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МДОУ «Д/с №15»  
Протокол № 4 от 12.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МДОУ «Д/с №15»  
  
Н.В. Пургова  
№ 01-10/60 от 12.08.2022



С УЧЕТОМ МНЕНИЯ  
Совета родителей  
МДОУ «Д/с №15»  
Протокол №1 от 12.08.2022 г.

**Комплексно-целевая программа  
здоровьесбережения воспитанников МДОУ «Д/с №15»  
«Будь здоров, малыш»**

Срок реализации 2022-2027 г.г.

Ухта, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт Программы.....	3
Пояснительная записка.....	5
1. Цель и задачи Программы здоровьесбережения.....	8
2. Ожидаемые результаты реализации Программы здоровьесбережения.....	8
3. Основные направления Программы здоровьесбережения.....	9
4. Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности.....	11
5. Оценка эффективности и качества реализации Программы здоровьесбережения.....	19
Рекомендации.....	20
Список литературы.....	33

## Паспорт Программы

<b>Полное наименование программы</b>	Комплексно-целевая программа здоровьесбережения воспитанников МДОУ «Д/с №15» «БУДЬ ЗДОРОВ, МАЛЫШ»
<b>Основания для разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;</li> <li>- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;</li> <li>- Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</li> <li>- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)</li> </ul>
<b>Сроки и этапы реализации программы</b>	<p>Период реализации с 2022 по 2027 гг.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>I этап - 2022-2023 г.г. – организационной</li> <li>II этап - 2023-2025 г.г. – основной</li> <li>III этап - 2025-2027 г.г. – аналитический.</li> </ul>
<b>Цель программы</b>	Создание необходимого инновационного потенциала для комплексного решения проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения комбинированного вида.
<b>Основные задачи, целевые ориентиры</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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 ДОУ.</li> <li>2. Развивать способность педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме посредством внедрения авторских разработок.</li> <li>3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОУ на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.</li> </ol>

<b>Ожидаемые конечные результаты, целевые индикаторы</b>	Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения: - улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей; - успешное освоение основной образовательной программы воспитанниками МДОУ ежегодно не менее 85%, качественная подготовка детей к школе до 95%; - увеличение количества авторских инновационных здоровьесберегающих проектов ежегодно на 3%; - активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 95%.
<b>Разработчики программы</b>	Гавриленко К.-М. И., старший воспитатель МДОУ «Д/с №15»
<b>Постановление об утверждении программы</b>	Решение педагогического совета МДОУ «Д/с №15» Протокол № 4 от «12» августа 2022 г.
<b>Орган, осуществляющий контроль выполнения программы</b>	Администрация, творческий коллектив педагогических работников ДОУ
<b>Система организации контроля за выполнением программы</b>	Постоянный контроль выполнения программы осуществляет старший воспитатель МДОУ «Д/с №15»

## Пояснительная записка

Процесс формирования здоровья детей – это многотрудный процесс, состоящий из огромного количества деталей и звеньев. В нём пересекаются медицинские, психолого-педагогические и социально-бытовые аспекты.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. В существующей иерархии основных элементов в системе здоровья человека, на первом уровне стоит биологическое здоровье, на втором – социальный его компонент, на третьем – духовный. Отклонения или изменения в одном из них ведут к нарушению в общем состоянии человека, которое можно охарактеризовать как нездоровье.

Каждый из этих компонентов связан с определёнными функциями здоровья, которые некоторым образом влияют на основной результат образования – выполнение Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. Таким образом, особую важность приобретает вопрос о совместном учёте в воспитательно-образовательном процессе таких составляющих как здоровье и образованность детей, их взаимосвязи, гармоничном единстве и равнозначности. При этом следует соблюдать равновесие между обязательностью достижения необходимого уровня выполнения ФГОС ДО и сохранением при этом здоровья дошкольников.

Достаточно активно в последние годы проводятся исследования, посвящённые проблеме сохранения здоровья детей. Особое внимание уделяется этому вопросу в научных трудах медиков: физиологов и гигиенистов Л.П. Банниковой, Н.Н. Даниловой, А.А. Минха, Н.И. Обреимовой, Л.Е. Панина, Р.С. Тулинской, Н.А. Фомина. Большую роль играют исследования учёных в области валеологии И.И. Брехмана, Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, М.Г. Колесниковой, Т.В. Кружилиной, Н.И. Куинджи, Т.Ф. Ореховой, Л.Г. Татарниковой, а также исследования, посвящённые разработке здоровьесберегающих технологий в образовании (Б.Б. Егоров, Ю.ф. Змановский, В.Т. Кудрявцев, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова, И.В. Чупахина и др.).

Ежегодно в МДОУ «Д/с №15» осуществляется мониторинг состояния психофизического здоровья и развития детей, результаты которого указывают на увеличение числа различных функциональных отклонений.

На сегодняшний день в МДОУ «Д/с №15» функционируют 6 возрастных групп.

### Сведения о воспитанниках

Группа	Направленность групп	Количество детей
Группа раннего возраста 1	Общеобразовательная	25
Группа раннего возраста 2	Общеобразовательная	20
Вторая младшая группа	Общеобразовательная	15
Средняя группа	Общеобразовательная	14
Старшая группа	Общеобразовательная	16
Подготовительная к школе группа	Общеобразовательная	23
	ВСЕГО	113

### Статистические данные по числу воспитанников с группой здоровья

Учебный год	Группы здоровья				
	I	II	III	IV	V
2020-2021 г.г.	19 (13%)	96 (71%)	19 (13%)	-	2 (1,5%)
2021-2022 г.г.	19 (14%)	98 (74%)	14 (11%)	-	1 (0,8%)

Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», решение проблемы воспитания социально адаптированной личности невозможно без осуществления системы

мероприятий по оздоровлению детей. В сложившейся ситуации всё большее значение приобретает разработка педагогических технологий, ориентированных на воспитание у детей культуры здоровья.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» и включает в себя систему мер, предполагающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка и активное формирование здорового образа жизни на всех этапах его обучения и развития.

Учитывая необходимость сохранения и укрепления психофизического здоровья и оказания дошкольникам разноплановой специализированной помощи, основной приоритет в работе МДОУ «Д/с №15» отведён коррекционно-оздоровительному направлению деятельности при соблюдении условия обеспечения качества образования. Для достижения выбранных ориентиров в детском саду в течение всех лет функционирует отлаженная система здоровьесбережения, включающая оказание ребёнку всесторонней помощи путём комплексного сопровождения педагогами и специалистами всех служб с использованием эффективных средств оздоровления.

В МДОУ «Д/с №15» накоплен определённый опыт объединения усилий специалистов разного профиля (педагогов, медиков, инструктора по физкультуре), когда на основе многоплановой диагностики выстраивается индивидуализированная оздоровительная и коррекционно-развивающая работа с детьми. Вместе с тем, анализ исходной ситуации ДОУ выявляет ряд нерешённых или слабо проработанных вопросов, крайне важных для дошкольного учреждения комбинированного вида. Так, конкурентным преимуществом ДОУ в системе дошкольного образования является коррекционно-оздоровительная направленность образовательной деятельности, но это преимущество не используется в полном объёме как фактор развития ДОУ.

Вместе с тем, в практике здоровьесбережения ДОУ возникает ряд противоречий между:

- объективно возросшими требованиями к осуществлению здоровьесберегающей профессионально-педагогической деятельности и недостаточно высокой долей обученных специалистов по вопросам обучения здоровьесбережению с учетом специфики контингента воспитанников;

- необходимостью разработки модели повышения квалификации педагогических работников в вопросах здоровьесбережения путём специально организованных форм методической работы и реальным состоянием этой работы в практике ДОУ;

- требованиями к вопросам здоровьесбережения в образовательном учреждении и недостаточным уровнем информационной культуры педагогов;

- необходимостью обеспечения преемственности дошкольного и начального здоровьесберегающего образования в соответствии с принципом непрерывности и отсутствием системы в представлении содержания здоровьесберегающего образования в программном обеспечении дошкольного и начального образования;

- необходимостью активного вовлечения родителей в здоровьесберегающий процесс, оказания помощи семьям по вопросам здоровьесбережения и отсутствием заинтересованности родителей в осуществлении тесного сотрудничества и конкретных оздоровительных проектов;

- необходимостью укрепления психоэмоционального состояния каждого ребёнка, гуманизации всего процесса образования и тенденцией к эмоциональному выгоранию педагогического коллектива в силу возрастных особенностей кадрового состава.

В связи с этим, необходим поиск новых перспективных подходов к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого

ребёнка, учёте и использовании особенностей детского организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

Разрешить эти вопросы представляется возможным через проектирование и реализацию в МДОУ «Д/с №15» программы по здоровьесбережению «Будь здоров, малыш». Данная программа подготовлена с целью повышения эффективности деятельности дошкольного учреждения по сохранению и укреплению здоровья детей, формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, улучшения умственной и физической работоспособности, тем самым, позволяя качественно подготовить детей к поступлению в школу, повысить имидж дошкольного образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

**1. Цель Программы здоровьесбережения воспитанников МДОУ «Д/с №15» «Кладовая здоровья»** - создание необходимого инновационного потенциала для комплексного решения проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения комбинированного вида.

Реализация программы предусматривает решение следующих **задач**:

1. 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 ДОУ.

2. Развивать способность педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме посредством внедрения авторских разработок.

3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОУ на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

Разработанная программа отражает комплексный подход к проблеме здоровьесбережения детей в МДОУ, определяет основные направления коррекционно-оздоровительной деятельности на период 2020-2025 гг. и мероприятия по реализации намеченной цели.

## **2. Ожидаемые результаты реализации Программы здоровьесбережения**

Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения комбинированного вида:

- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
- успешное освоение основной образовательной программы воспитанниками ДОУ ежегодно не менее 85%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
- рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
- увеличение количества авторских инновационных здоровьесберегающих разработок ежегодно на 3%;
- активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 95%.

### **Инструментарий проведения контроля:**

- общественная оценка родителями качества работы ДОУ;
- статистические показатели мониторинга.

### **Орган, осуществляющий контроль:**

- администрация, творческий коллектив педагогических работников ДОУ

### **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 ДОУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.



### **3. Основные направления Программы здоровьесбережения**

#### **1. Организационное направление**

- Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.
- Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в воспитательно-образовательный процесс.
- Создание в ДОО организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы здоровьесбережения.
- Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников.
- Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы здоровьесбережения.
- Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы здоровьесбережения.
- Нарращивание материально-технической базы ДОО для внедрения и реализации Программы здоровьесбережения.
- Корректировка Программы здоровьесбережения на всех этапах реализации.

#### **2. Образовательное направление**

- Создание мотивации в ДОО на выбор здоровых альтернатив жизни.
- Организация пропаганды здорового образа жизни в ДОО.
- Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни.
- Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни.
- Включение родителей в деятельность ДОО как значимых участников оздоровительного процесса.
- Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций

#### **3. Правовое направление**

- Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы здоровьесбережения: ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.

#### **4. Аналитическое направление**

- Анализ-экспертиза предлагаемых программ и проектов по ЗОЖ.
- Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации.
- Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей.
- Анализ-экспертиза результатов реализации Программы здоровьесбережения в динамике.
- Своевременное выявление изменений, происходящих в коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их; предупреждение негативных тенденций.
- Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса.
- Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.

## **5. Информационно-методическое направление**

- Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы здоровьесбережения.
- Повышение информационной культуры педагогических и медицинских работников, обусловленной общими задачами Программы здоровьесбережения.
- Мониторинг результативности оздоровительной деятельности ДОУ.
- Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни.
- Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы здоровьесбережения.
- Распространение опыта оздоровительной работы.

## **6. Диагностическое направление**

- Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения.
- Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков.
- Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни.
- Анализ здоровьесберегающей среды в ДОУ.
- Выявление групп детей, требующих внимания специалистов.
- Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников.
- Индивидуальная диагностика проблем детей.

## **7. Коррекционное направление**

- Проведение коррекционно-оздоровительной работы с детьми.
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
- Проведение коррекционных тренингов для детей «группы риска».
- Проведение коррекционно-развивающих тренингов для педагогов и родителей.
- Обучение родителей основным методам профилактики детской заболеваемости и формирование основ валеологической грамотности.

## **8. Адаптационное направление**

- Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям ДОУ.
- Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья.
- Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребёнка и процесс его развития.

## **9. Координационное направление**

- Межведомственное взаимодействие органов образования и здравоохранения – координация деятельности ДОУ по реализации Программы здоровьесбережения.
- Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями города.
- Взаимодействие ДОУ с семьёй и социальными институтами детства по вопросам укрепления здоровья детей.
- Использование в оздоровительной работе ДОУ перспективных форм социального партнёрства.

#### 4. Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности ДОУ на период 2022-2027 г.г.

##### Временные рамки и основные этапы

**I этап** - 2022-2023 г.г. – организационный.

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

**II этап** - 2023-2025 г.г. – основной.

Реализация основных направлений деятельности МДОУ по здоровьесбережению.

**III этап** - 2025-2027 г.г. –аналитический.

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

##### План мероприятий по реализации Программы здоровьесбережения

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
<b>I. Организационное направление</b> Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Разработка целевой программы здоровьесбережения	август 2022 г.	Заведующий ДОУ
2.	Корректировка Образовательной программы	август 2022 г.	Старший воспитатель
3.	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	Старший воспитатель
4.	Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно-дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению: <ul style="list-style-type: none"> <li>• определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста;</li> <li>• организация повышения квалификации участников здоровьесбережения;</li> <li>• организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению;</li> <li>• обеспечение ДОУ медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда</li> </ul>	постоянно	Заведующий ДОУ
5.	Осуществление в практике ДОУ системного подхода к управлению здоровьесбережением: <ul style="list-style-type: none"> <li>• описание стратегии работы по здоровьесбережению в ДОУ;</li> </ul>	2022-2027 гг.	Администрация МДОУ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения;</li> <li>• разработка положения о службе здоровьесбережения ДОУ;</li> <li>• организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса;</li> <li>• отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения;</li> <li>• контроль системы здоровьесбережения.</li> </ul>		
6.	Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон ОД, длительность ОД, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	В течение периода	Старший воспитатель
7.	Разработка здоровьесберегающих требований для организации	2022-2023 г.	Старший воспитатель
8.	Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах	Постоянно	Старший воспитатель
9.	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования	2022-2023 г.	Старший воспитатель
10.	Организация работы по физической культуре для детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• разработка здоровьесберегающего компонента содержания ОД по физической культуре;</li> <li>• разработка и внедрение дополнительной образовательной программы для кружка;</li> <li>• создание дидактического и методического комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре</li> </ul>	2022-2023 г. 2022-2027 гг.	Инструктор по физической культуре
12.	Внедрение в практику работы ДОУ тренинговой программы	2023 г.	Старший воспитатель
13.	Пополнение коррекционно-развивающей среды в группах	В течение периода	Воспитатели ДОУ
14.	Разработка программы консультаций для родителей «В семье особый ребёнок»	Ежегодно	Воспитатели, педагоги ДОУ
15.	Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников	2023 г.	Заведующий ДОУ
16.	Расширение специализированного перечня образовательных услуг в соответствии с потребностями родителей и детей	2023 г.	Заведующий ДОУ
17.	Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями	2023 г.	Ст.воспитатель
18.	Разработка образовательной программы «Музыкально-танцевальное творчество как способ органичной интеграции ребёнка дошкольного возраста в социуме»	2023 г.	Муз.руководитель
<b>II. Диагностическое направление</b>			

1.	Анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков	сентябрь-октябрь 2022 г.	Специалисты ДОУ
2.	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	В течение всего периода	Специалисты ДОУ
3.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Старший воспитатель
4.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	В течение всего периода	Педагоги ДОУ, ППк
5.	Социальный анализ семей воспитанников ДОУ. Оформление социальных паспортов	Октябрь, ежегодно	ИпОПД Воспитатели
6.	Психолого-педагогическое обследование детей, поступающих в школу	Апрель, ежегодно	Воспитатели, старший воспитатель
7.	Мониторинг успеваемости выпускников ДОУ на начальном этапе обучения за последние 3 года	Ежегодно	Старший воспитатель
8.	Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: • проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе; • анализ профессионального роста педагогов	Ежегодно	Старший воспитатель
<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	В течение периода	Старшие воспитатели
2.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	В течение периода	Старшие воспитатели
3.	Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	2022-2027 гг.	Администрация ДОУ
4.	Круглый стол «Интеграция психолого-педагогической и лечебно-профилактической реабилитации дошкольников»	2023 г.	Заведующий ДОУ
5.	Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2023 г.	Старший воспитатель
6.	Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	2023 г.	Старший воспитатель
7.	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	2024 г.	Муз.руководитель
8.	Консультация «Культурный ребёнок – здоровый ребёнок»	2024 г.	Старший воспитатель
9.	«Способ немедикаментозного лечения и	2024 г.	Медсестра

	укрепления здоровья ребёнка»		
10.	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2025 г.	Воспитатели ДОУ
11.	Психологический инструктаж для педагогов «Обеспечение психологической безопасности в ДОУ»	2025 г.	Старший воспитатель
12.	Обобщение опыта работы «Индивидуальное сопровождение детей со снижением познавательной деятельности»	2026 г.	Старший воспитатель
13.	Оформление картотеки динамических пауз	2026 г.	Воспитатели ДОУ
14.	Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2022 г.	Инструктор по физической культуре
15.	Консультация «Лечебные подвижные игры»	2023 г.	Инструктор по физической культуре
16.	Оформление картотеки для воспитателей «Использование игровых двигательных упражнений в группе»	2024 г.	Старший воспитатель
17.	Консультация «Формирование связной речи дошкольников с использованием методов моделирования»	2025 г.	Старший воспитатель
18.	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время ОД»	2026 г.	Инструктор по физической культуре
19.	Буклет «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2023 г.	Воспитатели ДОУ
20.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2024 г.	Медсестра
21.	Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс». Сборник материалов	2027 г.	Старший воспитатель
22.	Пед.совет «Обеспечение восхождения дошкольника к культуре здоровья через использование эффективных здоровьесберегающих средств»	2025 г.	Старший воспитатель
23.	Пед.совет «Роль взрослых в формировании нравственного здоровья дошкольников»	2026 г.	Старший воспитатель
24.	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2024 г.	Старший воспитатель
25.	Рекомендации по применению кинезиологических упражнений в обучении дошкольников	2024 г.	Старший воспитатель
26.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в ДОУ – творческий отчёт	2027 г.	Заведующий ДОУ
<b>IV. Просветительское направление</b>			
Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения			
1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках	Ежегодно	Старший воспитатель

2.	Консультация «Художественная литература – средство обогащения нравственного здоровья детей»	2023-2024 уч.г.	Старший воспитатель
3.	Ведение рубрики «Навигатор здоровья» в газете ДОУ «Азбука детства»	Ежегодно	Старший воспитатель
4.	Советы инструктора по физкультуре «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»	2023 г.	Инструктор по физ.культуре
5.	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2023-2024 уч.г.	Муз.руководитель
6.	Выпуск брошюры «Физическая готовность детей к школе»	2024-2025 уч.г.	Инструктор по физ.культуре
7.	Карта-информатор «Детская агрессивность как индикатор психологического здоровья дошкольников»	2023-2024 уч.г.	Старший воспитатель
8.	Консультация «Подбор обуви для правильного формирования стопы»	2024-2025 уч.г.	Инструктор по физ.культуре
9.	Библиотека-передвижка по пропаганде здорового образа жизни	Ежегодно	Старший воспитатель
10.	Диалог с родителями «Детские патологические привычки»	2024-2025 уч.г.	Старший воспитатель
11.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Медсестра
12.	Оформление памятки для родителей «Профилактика сколиоза»	2025- 2026уч.г.	Инструктор по физической культуре
13.	Практикум для родителей «Ребёнок с синдромом дефицита внимания и гиперактивности»	2024-2025 уч.г.	Старший воспитатель
14.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2024 г.	Старший воспитатель
15.	Устный журнал «Агрессивность как сигнал неблагополучия в психологическом здоровье»	2023-2025 уч.г.	Старший воспитатель
16.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2025г.	Медсестра
17.	Дни открытых дверей для родителей	Ежегодно согласно плана	Старший воспитатель
18.	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2023г.	Воспитатели ДОУ
19.	Практические рекомендации для родителей ЧБД	2023г.	Медсестра
20.	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2024 г.	Заведующий ДОУ
21.	Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	2024-2025 уч.г.	Старший воспитатель
22.	Методическое пособие «Психолого-педагогическая поддержка семьи, воспитывающей ребёнка с ограниченными возможностями»	2024-2025 уч.г.	Старший воспитатель
23.	Оформление брошюры «Что делать до прихода врача?»	2025 г.	Медсестра
24.	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	В течение всего периода	Старший воспитатель

25.	Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения	В течение всего периода	Педагоги ДОУ
26.	Выставка детских рисунков на темы: «Здоровье и болезнь глазами детей» с детскими комментариями	2024-2025 уч.г.	Старший воспитатель, воспитатели (изобр.деят-ть)
27.	Детская конференция «Мы выбираем здоровье!»	2025-2026 уч.г.	Специалисты ДОУ
28.	Передвижная акция «Реклама здоровья» для родителей ДОУ	2024 г.	Воспитатели групп
29.	Оформление портфолио выпускника	2022-2024 гг.	Педагоги ДОУ
30.	Фотоэкспозиция для родителей выпускников «Вот и стали мы на год взрослей»	Ежегодно	Педагоги ДОУ
<b>V. Коррекционное направление</b> Проведение коррекционно-оздоровительной работы с детьми, валеологическое просвещение родителей и педагогов			
1.	Консультация «Гипердинамический и гиподинамический синдром у детей»	2023-2024 уч.г.	Медсестра
2.	Консультация «Профилактика профессионального утомления педагогов»	2023-2024 уч.г.	Старший воспитатель
3.	Выступление «Внедрение в коррекционный процесс элементов развивающей кинезиологической программы»	2023-2024 уч.г.	Старший воспитатель
4.	Рекомендации «Профилактика проблем со зрением при работе за компьютером»	2023-2024 уч.г.	Воспитатели ДОУ
5.	Театральная постановка «На здоровье!»	2025-2026 уч.г.	Муз.руководитель, воспитатели
6.	Музыкально-оздоровительное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух»	2024-2025 уч.г.	Муз.руководитель, инструктор по физ.культуре
7.	Кукольный театр «Я уколов не боюсь!»	2023-2024 уч.г.	Муз.руководитель, воспитатели
8.	Тематическая ОД по правилам дорожного движения	2024-2025 уч.г.	Воспитатели ДОУ
9.	Викторина «Что ты знаешь о своём здоровье?»	2024-2025 уч.г.	Воспитатели ДОУ
10.	Тематическая ОД «Пусть помнит каждый гражданин пожарный номер «01»!»	2023-2024 уч.г.	Инспектор ПЧ
11.	Выставка детского рисунка «Как я занимаюсь спортом»	2025-2026 уч.г.	Старший воспитатель
12.	Валеологический праздник «Здоровейка» в старших и подготовительных группах	2024-2025 уч.г.	Воспитатели старших и подготовительных групп
13.	Реализация комплекса мероприятий по профилактике и преодолению синдрома психоэмоционального выгорания педагогов: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ проведение анкетирования;</li> <li>▪ проведение индивидуальных консультаций с педагогами;</li> <li>▪ проведение тренинговых занятий с отдельными</li> </ul>	Ежегодно согласно плану	Старший воспитатель



	категориями педагогов		
14.	Разработка и реализация мероприятий по предупреждению вирусных и респираторных заболеваний	Ежегодно	Врач-педиатр, медсестра
15.	Комплексная игровая ОД «Будь здоровым с детства!»	2026-2027 уч.г.	Специалисты ДОУ
<b>VI. Социально-педагогическая адаптация</b>			
1.	Разработка индивидуальных образовательных маршрутов для организации работы с детьми с проблемами в развитии: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ для детей со снижением познавательной деятельности;</li> <li>▪ для работы с детьми с отклоняющимся поведением</li> </ul>	Ежегодно	Воспитатели Старший воспитатель
2.	Выступление «Улучшение психоэмоционального самочувствия детей в адаптационный период через рациональную организацию двигательной активности»	2025-2026 уч.г.	Воспитатели ДОУ
3.	Психологическая гостиная «Психологическая поддержка детей из проблемных семей»	2024-2025 уч.г.	ИпОПД
4.	Практикум для педагогов «Доктор Игра» (оздоровительный эффект коррекционных игр)	2025-2026 уч.г.	Старший воспитатель
<b>VII. Координационное направление</b> Управление здоровьесбережением в ДОУ, взаимодействие с социальными институтами детства			
1.	Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Заведующий ДОУ
2.	Контроль процесса здоровьесбережения в ДОУ: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ совещания;</li> <li>▪ собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости;</li> <li>▪ анализ состояния заболеваемости;</li> <li>▪ проведение рейдов по санитарно-гигиеническому состоянию помещений ДОУ;</li> <li>▪ организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к НОД;</li> <li>▪ организация тематического контроля состояния здоровьесбережения;</li> <li>▪ анализ тестирования детей по физическому воспитанию,</li> <li>▪ организация медико-педагогического контроля физкультурной НОД.</li> </ul>	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	Заведующий ДОУ
3.	Разработка системы работы по координации взаимодействия с организациями здоровьесбережения	2023 г.	Заведующий ДОУ
4.	Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• составление расписания ОД в соответствии с требованиями СанПиН;</li> <li>• разработка режима работы кружков в</li> </ul>	Постоянно	Старший воспитатель

	соответствии с требованиями здоровьесбережения; • экспертиза программ дополнительного образования		
5.	Установление взаимосвязи детской поликлиникой: • выявление детей с патологиями; • консультирование родителей детей; • ведение листов здоровья; • выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима	В течение всего периода	Медсестра
6.	Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах	Согласно плану	Заведующий ДОУ
7.	Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей: • разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности; • разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения; • разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности; • создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей	2022-2027 гг.	Педагоги ДОУ
<b>VIII. Аналитико-экспертное направление</b> Мониторинг и контроль по здоровьесбережению			
1.	Здоровьесберегающая экспертиза инновационных программ и современных педагогических технологий	Ежегодно	Старший воспитатель
2.	Анализ-экспертиза результатов реализации программы здоровьесбережения	2022г.	Заведующий ДОУ
3.	Заседание научно-методического совета: • анализ заболеваемости; • мониторинг оздоровительного эффекта деятельности ДОУ;	Ежегодно	Заведующий ДОУ
4.	Контроль деятельности участников здоровьесбережения по организации взаимодействия с семьёй	В течение всего периода	Старший воспитатель
5.	Экспертиза организационно-методической работы по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	2027 гг.	Администрация ДОУ
6.	Анализ внедрения в практику работы ДОУ компьютерной тренинговой программы	2027 гг.	Администрация ДОУ
<b>IX. Правовое направление</b>			
1.	Ознакомление с нормативно- правовой базой, регламентирующей деятельность ДОУ по защите здоровья детей	2023г.	Заведующий ДОУ
2.	Корректировка локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую	2022 г.	Заведующий ДОУ

	деятельность ДОУ: Положения о ППк, экспертном совете ДОУ и др.		
3.	Выработка документационного обеспечения мониторинга здоровьесбережения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• разработка и ведение индивидуальных образовательных маршрутов</li> </ul>	2023 г.	Заведующий ДОУ

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

Для измерения эффективности всех действий, заложенных в Программе здоровьесбережения, разработаны объективные критерии оценки результатов по достижению намеченной цели. Диагностические данные будут оформляться в «Паспорт здоровья».

## **5. Оценка эффективности и качества реализации Программы здоровьесбережения**

### **1. Состояние психофизического здоровья детей**

- 1.1. Числовые показатели распределения детей по группам здоровья.
- 1.2. Среднее количество дней, пропущенных по болезни одним воспитанником за год.
- 1.3. Уровень физической подготовленности дошкольников.
- 1.4. Уровень познавательного развития.
- 1.5. Уровень освоения основной образовательной программы ДОУ.
- 1.6. Процент детей, функционально незрелых к обучению в школе.
- 1.7. Количество детей «группы особого внимания».

### **2. Отношение педагогов и родителей к здоровьесберегающей деятельности:**

- 2.1. Уровень компетентности педагогов в вопросах качественного моделирования здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме.
- 2.2. Доля авторских инновационных здоровьесберегающих разработок в образовательном пространстве ДОУ.
- 2.3. Степень информационной грамотности родителей по соблюдению преемственности в использовании принципов здоровьесбережения детей в семье.

Содержание	Периодичность выполнения	Рекомендации
<b>Организация двигательного режима</b>		
Гимнастика на свежем воздухе	Ежедневно	Основной эффект утренней гимнастики - создание эмоционально -положительного настроения на предстоящий день. Формы организации: традиционная, игровая гимнастика, сюжетная
Непосредственная образовательная деятельность (НОД) «Физическая культура»	3 раза в неделю	<p>Проведение НОД «Физическая культура» на открытом воздухе обеспечивает совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Организация НОД «Физическая культура» на воздухе в спортивной форме при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект. Температура воздуха:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20°С и выше (одежда: шорты, футболка, носки, спортивные тапочки);</li> <li>• 15-19°С (одежда: тонкий трикотажный спортивный костюм, спортивная обувь). НОД «Физическая культура» можно проводить перед прогулкой или после нее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе. В дни НОД «Физическая культура» воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей. Если НОД проводится перед прогулкой, надо тщательно проверить, чтобы все дети насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые потеют, должны после переодевания побыть 10-15 мин в помещении под контролем помощника воспитателя, а затем выйти на прогулку. Занятия, проводимые в начале прогулки, стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. Поэтому после НОД «Физическая культура» нужно предусмотреть спокойную деятельность детей на прогулке. Если НОД проводится после прогулки, воспитатель должен предложить детям в эти дни в начале прогулки менее подвижные игры. НОД «Физическая культура» после прогулки рекомендуется проводить в холодное время года, так как дети после активной мышечной деятельности остаются в помещении. Методика НОД «Физическая культура» на открытом воздухе предусматривает использование 50% времени для выполнения беговых упражнений. Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку детского организма. Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части. </li></ul>

Группа	Продолжительность частей занятий (мин)			Общая продолжительность (мин)	
	вводная	основная	заключительная		
1 младшая					
2 младшая	2-3	7-10	2-3	15-20	
Средняя	3-5	12-13	3-5	20-25	
Старшая	5-7	12-15	3-5	25-30	
Подготовительная	5-8	15-20	5-7	30-35	
<b>Содержание основной части физкультурного занятия (общее количество упражнений)</b>					
Упр./ группа	1 младшая	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
<b>ОРУ</b>	4-5	5-6	6-7	6-8	8-12
<b>ОД</b>	2-3		3-4		4-5
<b>ПИ</b>					
<p>Вводная часть начинается (в теплое время года) с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений. После непродолжительной ходьбы выполняется бег (медленный) по площадке в течение 2-4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности и обучение различным видам бега.</p> <p>Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых выполняется бег со средней скоростью в зависимости от возраста - от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях.</p> <p>На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.</p> <p>В заключительной части проводятся медленный бег, затем ходьба, во время которой выполняются 6-8 дыхательных упражнений.</p> <p>После НОД «Физическая культура» дети осуществляют обширное умывание, растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду</p>					
Час двигательной активности (ЧДА)	1 раз в неделю	<p>Включает в себя ряд подвижных игр, которые могут объединяться единым сюжетом с учетом различных видов игр и чередования темпа подвижности. Временные рамки не выходят за рамки академического часа занятия согласно возрасту детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-я младшая группа - 15-20 мин;</li> </ul>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• средняя группа -20-25 мин;</li> <li>• старший дошкольный возраст - 25-30 мин</li> </ul>
Музыкально-ритмические занятия	2 раза в неделю	Проводятся согласно расписанию. В случае отсутствия музыкального работника воспитатель использует технические средства для организации музыкального занятия, концерты, музыкально-подвижные, музыкальные игры, «музыкальную гостиную»
Спортивный досуг	1-2 раза в месяц	<p>Проводится в привычной для детей обстановке с применением красочных предметов, придающих движениям характер конкретного задания (поймать, забросить). Желательно использовать сюжеты знакомых сказок, песен, стихотворений. Детям должны быть знакомы игры и игровые задания, подсказанные естественными условиями. В средней группе используются задания, требующие принятия самостоятельных решений (увернуться от «ловишки», собрать пирамидку). В старшем возрасте необходимо практиковать игры и упражнения соревновательного типа, эстафеты. Детей необходимо приобщать к изготовлению атрибутов. В развлечение включаются 3-4 игры, 2-4 игровых задания, а также литературно-художественный материал.</p> <p>Физкультурные досуги отличаются по содержанию и композиции:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультурный досуг, построенный на материале хорошо знакомых детям игр и упражнений.</li> <li>2. Физкультурный досуг из спортивных игр (городки, катание на велосипеде, баскетбол, а также бег, прыжки, метание, лазанье).</li> <li>3. Физкультурный досуг «Веселые старты».</li> <li>4. Физкультурный досуг с музыкальным сопровождением.</li> <li>5. Физкультурный досуг с элементами спортивного ориентирования</li> </ol>
Творческая площадка «Спортивная»	1 раз в неделю летний период	<p>1-й блок - подвижные игры;</p> <p>2-й блок - игры-эстафеты;</p> <p>3-й блок - народные игры;</p> <p>4-й блок - спортивные игры.</p> <p>Блоки чередуются, в них рекомендуется включить игры малой подвижности, физические упражнения, закаливающие процедуры (воздушно-солнечные ванны, хождение босиком по дорожке здоровья).</p> <p>Временные рамки не выходят за рамки академического часа занятия согласно возрасту детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-я младшая группа - 15-20 мин;</li> <li>• средняя группа - 20-25 мин;</li> <li>• старший дошкольный возраст - 25-30 мин</li> </ul>

Прогулка с включением подвижных игр и упражнений	2 раза в день	Подвижные игры - обязательный элемент прогулок (ежедневно 12-14 раз). Но это не 12-14 различных игр, а 4-5, каждая из игр повторяется 3-4 раза. Каждую неделю необходимо планировать 2-3 новые игры. Для того чтобы интерес к играм не пропал, их следует усложнять и разнообразить, придумать новый вариант игры, уже знакомой детям. Подбирать игры необходимо с учетом предшествующей нагрузки. Интенсивность двигательной нагрузки игр регулируется согласно погодным условиям, в теплую погоду проводятся более спокойные игры.
Гимнастика для глаз (офтальмотренажер)	Во время организации НОД на физкультур-минутках, гимнастических комплексах после сна	Игровые упражнения для глаз. Театр одной руки.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Проводится ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин. Включает в себя гимнастику пробуждения, дыхательную гимнастику, поглаживающий массаж, хождение по массажным дорожкам, ребристой доске, коррекционные упражнения (используется нестандартное физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия, сколиоза, исправления осанки), пальчиковую гимнастику. Используется также интеллектуальный, антистрессовый массаж. Завершается гимнастика после сна умыванием
Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвращает возможность возникновения детских неврозов. Обеспечивает развитие мелкой моторики, чувства ритма, подвижности пальцев, умения двигаться в соответствии со словами
Оздоровительный бег	2 раза в неделю	Проводится группами по 5-7 человек во время утренней прогулки; продолжительность - 3-7 мин
Физкультминутки	Ежедневно	Проводятся по мере необходимости в зависимости от вида и содержания организованной педагогом деятельности; продолжительность-3-5 мин

<p>Активный отдых: - походы; - экскурсии по маршруту; - целевые прогулки</p>	<p>1-2 раза в неделю</p>	<p>Летние месяцы благоприятны для организации пешеходных прогулок, экскурсий, прогулок по маршруту (простейший туризм). Прогулка на свежем воздухе - это всегда положительные эмоции (удивление, восторг, радость), общение, творчество, что является важнейшим фактором оздоровления и развития детей. Удобная одежда и обувь (полуботинки, кеды, кроссовки) способствуют успешному их проведению. Продолжительность экскурсий или прогулки для детей старшего дошкольного возраста не должна превышать 30-40 мин в один конец. Длина пути для 6-7-летних детей составляет не более 1,5-2 км в один конец, для детей 4-5 лет - не более 1,5 км. Каждые 10-15 мин пути следует устраивать остановки для отдыха продолжительностью 5 мин. Во время прогулки обеспечивается деятельность средней и малой (отдых после перехода) интенсивности, затем детям раздаются физкультурные пособия (мячи, скакалки, обручи и др.) для активной деятельности. Можно во время прогулки провести очередное физкультурное занятие, подвижные игры. Перед возвращением рекомендуется вновь перейти к спокойной деятельности. На конечном пункте дается привал на 20-30 мин. Во время отдыха проводятся необходимые наблюдения; дети собирают с воспитателем отдельные виды растений, насекомых и т. д. и берут их с собой в детский сад для последующих наблюдений. Во время отдыха можно также провести беседу, дидактическую игру, прочитать книгу, разучить стихотворение. Виды прогулок: Прогулка на территории ДОУ: развлекательные, сюжетные. Туристические и целевые прогулки: спортивно – тренировочные, краеведческие, практические. Туристические и целевые прогулки следует проводить исключительно в первой половине дня. В летний период прогулки могут начинаться с 9.00 или 10.00. Проведение туристических и целевых прогулок в конце недели позволяет предупредить развитие психического утомления детей в условиях замкнутого образовательного пространства.</p>
<p><b>Охрана психического здоровья</b></p>		
<p>Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Использование аудиокассет: голоса птиц, зверей, шум прибоя и т. д. Использование игрушек «шумилок» для развития слухового внимания, усидчивости, воображения, снятия эмоционального напряжения</p>
<p>Психогимнастика</p>	<p>Ежедневно на занятиях, в повседневной деятельности</p>	<p>Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры и тренировочные упражнения на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний, коррекция поведения</p>



	и											
Музыкотерапия	Ежедневно	Музыкальное оформление фона режимных моментов (активное и пассивное; классическая, инструментальная музыка), музыкально-театральная деятельность. Примерное расписание звучания фоновой музыки.										
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Время звучания</th> <th>Преобладающий эмоциональный тон</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>7.30-8.00</b></td> <td>Радостно-спокойный</td> </tr> <tr> <td><b>8.40-9.00</b></td> <td>Уверенный, активный</td> </tr> <tr> <td><b>11.20-12.40</b></td> <td>Умиротворенный, нежный</td> </tr> <tr> <td><b>15.00-15.15</b></td> <td>Оптимистично-просветленный, спокойный</td> </tr> </tbody> </table>	Время звучания	Преобладающий эмоциональный тон	<b>7.30-8.00</b>	Радостно-спокойный	<b>8.40-9.00</b>	Уверенный, активный	<b>11.20-12.40</b>	Умиротворенный, нежный	<b>15.00-15.15</b>	Оптимистично-просветленный, спокойный
		Время звучания	Преобладающий эмоциональный тон									
		<b>7.30-8.00</b>	Радостно-спокойный									
		<b>8.40-9.00</b>	Уверенный, активный									
		<b>11.20-12.40</b>	Умиротворенный, нежный									
		<b>15.00-15.15</b>	Оптимистично-просветленный, спокойный									
		Примерный репертуар фоновой музыки (для детей старшего дошкольного возраста)										
		Функция фоновой музыки	Примерный репертуар									
		Релаксирующая (расслабляющая)	К. Дебюсси «Облака» А. П. Бородин «Ноктюрн» из струнного квартета К.-В. Глюк «Мелодия»									
Тонизирующая (повышающая жизненный тонус, настроение)	Э. Григ «Утро» (из сюиты «Пер Гюнт») И.-С. Бах «Шутка» И. Штраус «Весенние голоса» (вальс) П. И. Чайковский «Времена года» («Подснежник»)											
Активизирующая (возбуждающая)	В.-А. Моцарт «Маленькая ночная серенада» (финал) М. И. Глинка «Камаринская» В.-А. Моцарт «Турецкое рондо» П. И. Чайковский «Вальс цветов» (из балета «Щелкунчик»)											
Успокаивающая (умиротворяющая)	М. И. Глинка «Жаворонок» А. К. Лядов «Музыкальная табакерка» К. Сен-Сане «Лебедь» Ф. Шуберт «Серенада»											
Организующая (способствующая концентрации внимания при организованной деятельности)	И.-С. Бах «Ария» (из сюиты № 3) А. Вивальди «Времена года» («Весна». «Лето») С. С. Прокофьев «Марш» (из симфонической сказки «Петя и волк») Ф. Шуберт «Музыкальный момент»											
Сказкотерапия	По мере необходимости, но не чаще 2 раз в неделю	Использование волшебных сказок										

Песочная терапия	Во время ежедневных прогулок, индивидуальных занятий логопеда, педагога - психолога	Использование таких приемов, как просеивание песка через ладошки, смешивание его с водой, изготовление из мокрого песка различных фигурок и поделок и т. д. Цели игр: 1) стабилизировать эмоциональное состояние; 2) избавить от психологических травм; 3) формировать самооценку; 4) обучать самовыражению, общению с другими детьми; умению разрешать конфликты, выражать свои переживания; 5) развивать внимание, память, воображение, восприятие, речь, мелкую и крупную моторику рук
Релаксационные упражнения	Перед дневным сном	Выполняются релаксационные, саморегуляционные упражнения в стихотворной форме
Обеспечение благоприятного психологического климата в группе и ДОУ в целом	Ежедневно	Альтруистический стиль общения педагога с детьми. Осуществление педагогики сотрудничества. Позитивный настрой педагога на работу. Показателями благоприятного психологического климата являются критерии психологического и социального здоровья участников образовательного процесса. Наиболее важным критерием психического здоровья считается психическое равновесие. От степени выраженности психического равновесия зависит мера уравновешенности человека, его адаптированность к объективным условиям- Этот критерий органично связан с двумя другими. К критериям психического здоровья принято относить: 1) способность адекватно воспринимать окружающую среду и осознанно совершать поступки; 2) целеустремленность, работоспособность, активность; 3) полноценность семейной жизни, способность самоуправления поведением в соответствии с нормами, чувство ответственности за потомство и близких членов семьи; 4) критический подход к обстоятельствам жизни; 5) автономию личности, компетентность в отношении окружения, самоактуализацию, уверенность в себе, необидчивость (умение освобождаться от затаенных обид); 6) независимость и естественность поведения; 7) чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке; 8) самообладание и способность радоваться. К критериям социального здоровья относятся: интерес к самому себе, общественный интерес, самоконтроль, гибкость, принятие неопределенности, ориентация на творческие планы, научное

		<p>мышление, ответственность за свои эмоциональные нарушения, высокая фрустрационная устойчивость. Дополняют этот список такими критериями, как культура потребления, альтруизм, эмпатия, бескорыстие, демократизм в поведении. К психическому нездоровью обычно относят:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) беспричинную злость;</li> <li>2) враждебность;</li> <li>3) повышенную тревожность;</li> <li>4) снижение когнитивной активности;</li> <li>5) хаотичность и категоричность мышления;</li> <li>6) повышенную внушаемость;</li> <li>7) уход от ответственности за свои поступки;</li> <li>8) зависимость от вредных привычек;</li> <li>9) пассивность (духовное нездоровье), утрата веры в себя, свои возможности.</li> </ol> <p>Социальное неблагополучие личности проявляется в неадекватном восприятии окружающего мира, дезадаптивном поведении, конфликтности, враждебности, эгоцентризме (выливающимися в жестокость и бессердечность), стремление к власти и др.</p>
<b>Профилактика заболеваемости</b>		
Дыхательная гимнастика в игровой форме		<p>Необходимое условие правильного развития, хорошего роста - научить правильному дыханию. Ребёнка легко можно научить правильному дыханию. Суть дыхания состоит в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на 2 акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объёму. Лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Это могут быть следующие игровые упражнения: «Бумажная мельница», «Яркая свеча», «Мыльные пузыри», «Свистульки», «Надуем шарик», «Ароматный цветок»</p>
Витаминация третьего блюда	Ежедневно	Согласно меню
Употребление соков и фруктов	Второй завтрак	Согласно меню
<b>Закаливающие мероприятия</b>		
Закаливание воздухом. Воздушные ванны (облегченная одежда;	Ежедневно	<p>Хождение босиком после сна -до 5 мин. В присутствии детей рекомендуется аэрация помещений за счет одностороннего открытия окон. При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 18 °С следует держать постоянно открытыми все окна, при температуре наружного воздуха ниже 18 °С или наличии сильного ветра - один оконный проём; при температуре</p>

соответствующая сезону одежда)	<p>наружного воздуха ниже 16 °С и дождливой погоде должны быть постоянно открытыми фрамуги. Проводится сквозное проветривание (5-7 мин) в отсутствии детей, температура не должна быть ниже 18 °С.</p>																			
	<p><b>График проветривания:</b></p>																			
	<p>1. Утром, перед приходом детей.</p>																			
	<p>2. Перед занятием.</p>																			
	<p>3. После ухода детей на прогулку,</p>																			
	<p>4. Перед сном.</p>																			
	<p>5. После полдника.</p>																			
	<p><b>Требования к одежде детей в помещении</b></p>																			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">Температура воздуха</th> <th style="width: 55%;">Одежда</th> <th style="width: 30%;">Допустимое число слоев одежды в области туловища</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">18-20°С</td> <td>Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготки для старших дошкольников, гольфы, туфли</td> <td style="text-align: center;">2-3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">21-22°С</td> <td>Хлопчатобумажное белье, платье (рубашка) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, туфли или легкие босоножки</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">23 °С и выше</td> <td>Тонкое хлопчатобумажное белье (необязательно), легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, босоножки</td> <td style="text-align: center;">1-2</td> </tr> </tbody> </table>								Температура воздуха	Одежда	Допустимое число слоев одежды в области туловища	18-20°С	Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготки для старших дошкольников, гольфы, туфли	2-3	21-22°С	Хлопчатобумажное белье, платье (рубашка) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, туфли или легкие босоножки	2	23 °С и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье (необязательно), легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, босоножки	1-2
	Температура воздуха	Одежда	Допустимое число слоев одежды в области туловища																	
18-20°С	Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготки для старших дошкольников, гольфы, туфли	2-3																		
21-22°С	Хлопчатобумажное белье, платье (рубашка) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, туфли или легкие босоножки	2																		
23 °С и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье (необязательно), легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, босоножки	1-2																		
<p><b>Одежда детей дошкольного возраста на прогулке в летнее время года при средней двигательной активности</b></p>																				
<p><b>Погодные условия</b></p>																				
<p><b>Солнечно</b></p>				<p><b>Пасмурно</b></p>																
15-17 °С	18-20°С	21-23°С	24 °С и выше	15-17 °С	18-20°С	21-23°С	24 °С и выше													

Солнечные и воздушные ванны	Ежедневно	Майка, трусы, футболка с короткими рукавами, костюм спортивный . носки, туфли	Майка, трусы, одежда из х/б ткани с длинными рукавами. Трикотажная кофта	Трусы, майка, платье из легкой х/б ткани с короткими рукавами, носки, босоножки	Трусы, носки, босоножки, панамы	Майка, трусы, футболка с длинными рукавами, колготы, туфли, костюм спортивный	Майка, трусы, платье из плотной х/б ткани с длинными рукавами, трикотажная кофта, колготы, туфли	Майка, трусы, платье из легкой х/б ткани с короткими рукавами, гольфы, босоножки	Трусы, носки. босоножки
Прогулки на воздухе	Ежедневно	<p>Лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - от 10 до 12 часов дня. Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через полтора часа после еды и заканчивать не позднее чем за 30-40 мин до еды. Закаливание солнцем может проходить на прогулках в весенне-летнее время при обычной деятельности детей. Общие солнечно-воздушные ванны на открытом воздухе начинают в легкой тени деревьев при температуре воздуха 19-20 °С для старших и 20-21° С для младших дошкольников с 5 мин и постепенно доводят до 30-40 мин. При температуре воздуха выше 22 °С дети могут принимать воздушные ванны в течение всей прогулки. В солнечную погоду детей выводят на открытое солнце сначала на 5-6 мин один раз в день, а после появления загара - 3 раза по 10-15 мин. Во время принятия воздушной ванны на детей трусы, босоножки с носками, легкие панамки.</p> <p>Летом это должны быть облегченная одежда и светлый головной убор. Если на улице жарко, детей можно раздеть до трусов и панамок. Очень полезно дать ребятам возможность походить босиком.</p> <p>При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, что оказывает существенный закаливающий эффект и является профилактикой плоскостопия</p> <p>Необходимое условие физического и психического развития каждого ребенка - движение, двигательная активность. В пределах группового помещения она ограничена, поэтому важнейшей составляющей общего развития является прогулка. В ДОУ необходимо широко использовать в работе с детьми динамические прогулки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прогулка-поход;</li> <li>• прогулка на основе подвижных игр;</li> <li>• прогулка-экскурсия;</li> <li>• сюжетно-игровая прогулка;</li> </ul>							

	<p>• прогулка по экологической тропе здоровья (1 раз в квартал).</p> <p>Структура прогулки по экологической тропе здоровья</p> <p>1. До начала прогулок по экологической тропе здоровья необходимо познакомить детей с нормами поведения в природной среде, являющимися элементами экологической культуры.</p> <p>2. Наблюдение.</p> <p>Сочетание двигательной активности с формированием экологических знаний может быть различным:</p> <p>1) наблюдения за природными явлениями могут проводиться в начале занятия в сочетании с ходьбой в спокойном темпе по тропе здоровья, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки;</p> <p>2) физические упражнения могут предшествовать наблюдениям, проводимым в конце занятия при возвращении по тропе здоровья в детский сад;</p> <p>3) в начале занятия могут применяться физические упражнения (например, дозированная ходьба в сочетании с бегом по тропе здоровья), затем проводятся природоведческие наблюдения, которые заканчиваются подобранными в соответствии с темой упражнениями и подвижными играми. Занятие завершается либо дозированным бегом в сочетании с ходьбой, либо наблюдениями в сочетании с ходьбой в спокойном темпе.</p> <p>3, Физические упражнения. Обычно используются следующие их разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дозированная ходьба в сочетании с бегом (объем нагрузки: время, длина дистанции, а также ее интенсивность -зависит от конкретных задач занятия);</li> <li>- упражнения дыхательной гимнастики (например, «Листья шуршат», «Морозно», «Одуванчик», «Радуга, обними меня» и т. п.);</li> <li>- общеразвивающие упражнения (например, «Листопад», «Поймай снежинку», «Подснежник», «Колокольчики» и др.);</li> <li>- подвижные игры (например, «Перелет птиц», «Льдинки, ветер и мороз», «Скворечники», «Цветы и ветерки» и т. п.);</li> <li>- эстафеты (например, «Сбор картофеля», «Слалом», «Бегущие ручейки», «Эстафета пчелок» и др.);</li> <li>- сезонные упражнения спортивного характера (например, зимой используются катание на санках и ходьба на лыжах).</li> </ul> <p>Подбор упражнений определяется темой занятия и взаимосвязан с содержанием природоведческих наблюдений.</p> <p><b>Структура прогулки-похода.</b></p> <p>1. Подготовка к прогулке и сбор у здания ДОУ (15-20 мин).</p>
--	---

	<p>2. Движение до основного места прогулки.  3. Крайстренинг, подвижные и спортивные игры.  4. Самостоятельная деятельность детей.  5. Возвращение.</p> <p><b>Структура сюжетно-игровой прогулки.</b></p> <p>1. Сюрприз-загадка (письмо, ребус, пиктограмма, карла, шарады).  2. «Вперед- к приключениям!» (выполнение заданий).  - Крайстренинг (крайстренинг - круговая тренировка на искусственной полосе препятствий).  - Преодоление естественных препятствий.  - Подвижные игры.  - Задания для развития психических процессов: внимания, памяти, восприятия, мышления.  3. «Задание выполнено!» (выход из проблемной ситуации, подведение итогов).</p> <p><b>Структура прогулки-экскурсии (целевая прогулка).</b></p> <p>1. Наблюдение в соответствии с темой целевой прогулки.  2. Игры с детьми.  3. Самостоятельная игровая деятельность детей.  4. Возвращение в детский сад.</p> <p>Основная цель динамических прогулок: в конце недели предупредить развитие психического утомления детей в условиях образовательного замкнутого пространства.</p> <p><b>Структура прогулки на каждый день.</b></p> <p>1. Подготовка к прогулке (игровые приемы, мотивация, планирование прогулки, подготовка выносного материала).  2. Одевание детей (навыки самообслуживания, художественное слово).  3. Наблюдение (3-я неделя - наблюдение за погодой; 1, 2, 4-я - наблюдения в природе, за животными, явлениями природы, опыты и эксперименты).  4. Самостоятельная игровая деятельность.  5. Индивидуальная работа.  6. Игры (2-3 подвижных игры большой подвижности, 2-3 - малой и средней подвижности, 1 игра по выбору детей).  7. Трудовая деятельность,</p> <p>Рекомендации по организации игр на прогулке.</p> <p>1. Игры должны соответствовать времени года.  2. Важно всех детей привлечь к участию в организованной деятельности (возможно организовывать</p>
--	---

		<p>игры по подгруппам, но общая игра обязательна).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Игра повторяется от 3 до 5 раз, с малоподвижными детьми - 2-3 раза.</li><li>4. Общее время организованной двигательной активности (младший возраст- 15 мин, средний возраст- 20 мин, старший возраст - 25 мин).</li><li>5. Необходимо вносить изменения в содержание правил игры.</li><li>6. В неделю вводится 2-3 новые игры.</li><li>7. Необходимо учитывать рациональность сочетания различных видов занятий и форм двигательной деятельности</li></ol>
--	--	--



## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ и другие информационные источники**

1. Интернет-сайт журнала «Педагогический мир», [www.pedmir.ru/viewdoc.php](http://www.pedmir.ru/viewdoc.php)
2. Лукина Л.И. «Организационные аспекты работы с педагогическими кадрами ДОУ», ТЦ «Сфера», 2010г.
3. Майер А.А. «Управление инновационными процессами в ДОУ», ТЦ «Сфера», 2008г.
4. Микляева Н.В. «Детский сад и школа будущего: основы сотрудничества и партнёрства», ТЦ «Сфера», 2011г.
5. Микляева Н.В. «Технологии непрерывного образования в детском саду и школе», ТЦ «Сфера», 2011г.
6. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. - Издание пятое (инновационное), испр. и доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. - с.336
7. Солодянкина О.В. «Система проектирования в дошкольном учреждении», М., «Аркти», 2010г.
8. Юганова И.В. «Экспертные оценки в дошкольном образовании», ТЦ «Сфера», 2009г.