

Управление образования мэрии города Череповца
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 93»**
(МАДОУ «Детский сад № 93»)
ул. Вологодская, 44, г. Череповец, Вологодская область, 162614, тел. (8202) 55 51 82
sad93@cherepovetscity.ru

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей
МАДОУ «Детский сад № 93»
от «17» декабря 2024 г.,
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 93»
от 17.12.2024 г. № 302
_____ С.В. Матвеева

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 93»
на 2025-2027 г.г.**

№п/п	Содержание	Стр.
I	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка программы оздоровления	3
1.2	Цели и задачи реализации программы дошкольного образования.	3
1.3	Принципы и подходы к реализации программы.	4
1.4	Значимые характеристики детей	4
1.5	Планируемые результаты реализации программы	6
II	Содержательный раздел	8
2.1	Психолого-педагогическое направление	8
2.2	Оздоровительно-профилактическое направление	11
2.3	Взаимодействие ДОУ и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья.	16
2.4	Взаимодействие с социумом в вопросах здоровья и физического развития дошкольников	17
2.5	Повышение компетентности педагогов по вопросам здоровьесбережения.	18
III	Организационный раздел	20
3.1	Материально-техническое обеспечение программы.	20
3.2	Методическое обеспечение.	21
3.3	Режим дня.	21
3.4	Модель двигательной активности детей	23
3.5	Организация мониторинга	24

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, санитарное законодательство, Указ Президента Российской Федерации № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года» и т.д.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования также направлен на решение таких задач, как:

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств.

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладывается фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Анализ и обобщение опыта работы ДООУ, изучение медико-педагогической литературы, современных здоровьесберегающих технологий, анализ заболеваемости дошкольников, их физического и психического здоровья привели к разработке Программы «Здоровье» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 93» (далее, Программа).

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, цели, задачи, а также пути их реализации.

1.2. Цель программы

Создание оптимальных условий в ДООУ для полноценного развития двигательных и психофизических способностей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей и формирования привычки здорового образа жизни.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи**:

-Способствовать снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости защитных свойств организма.

-Развивать основные физические качества воспитанников (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

-Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий нервно-психическое и физическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

-Воспитывать интерес детей к различным доступным видам двигательной активности, положительные нравственно-волевые качества дошкольников.

- Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни.

-Активизировать педагогический потенциал семьи, повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

-Повышать уровень профессиональной компетентности педагогов по вопросу здоровьесбережения детей.

-Осуществлять эффективное внедрение здоровьесберегающих технологий в работу с детьми с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

-Создать предметно-пространственную среду для обеспечения процесса сохранения и укрепления здоровья детей, формирования представлений о ЗОЖ, в соответствии с ФГОС ДО.

1.3 Основные принципы:

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

- *Принцип активности и сознательности* – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

- *Принцип комплексности и интегративности* – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

- *Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- *Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

- *Принцип взаимодействия ДОО и семьи* направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья в семье.

1.4. Значимые характеристики детей.

Основными участниками образовательных отношений являются:

- воспитанники,
- педагогические работники,
- родители (законные представители) воспитанников.

Особенности двигательной и эмоционально-волевой сферы детей.

Все чаще дети имеют нарушения осанки, плоскостопие и другие пороки опорно-двигательной системы. Отклонения в здоровье нервной системы детей, естественно сказываются на их поведении. Части детей присущи повышенная психомоторная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, и как следствие, большая отвлекаемость внимания, нарушение работоспособности. Другие обнаруживают признаки чрезмерной тормозимости, вялости, что также является причиной трудностей в познавательной деятельности. Неврозоподобные состояния у детей, наслаиваясь на соматически неблагоприятный фон, еще больше снижают работоспособность детей, делают их эмоционально неустойчивыми, легко истощаемыми, трудными в общении.

Обнаруживаются неточность и неловкость движений, трудности в воспроизведении поз руки и пальцев. Особые затруднения возникают при выполнении попеременных движений. Изменение (повышение или понижение) мышечного тонуса обуславливает истощаемость и утомляемость мышц кистей рук. Недостаточная дифференцированность иннервации мышц пальцев и кистей рук делает движения неловкими, препятствует их согласованности и плавности.

Двигательные способности детей являются частью общих способностей, существуют во взаимосвязи и взаимодействии с другими сторонами развития ребёнка, что определяет необходимость работы по развитию двигательных нарушений у детей.

Анализ состояния здоровья воспитанников

Показатели	2022	2023	2024
Списочный состав	160	134	120
Дети-инвалиды	2	2	3
Группы здоровья:			
I группа здоровья	26	6	3
II группа здоровья	122	116	110
III группа здоровья	10	10	5
IV группа здоровья	2	2	2
V группа здоровья	0	0	0
Физическое развитие:			
Среднее	122	95	75
Выше среднего	20	22	31
Ниже среднего	18	17	14
Имеют заболевания:			
Нервной системы	9	10	12
Сердечно-сосудистой	25	33	4
Эндокринной системы	3	7	11
Органы дыхания, лор- органы	17	2	11
Опорно-двигательного аппарата	6	12	4
Мочевыводящей системы	5	4	2
Пищеварительной системы	6	3	2
Нарушение зрения	62	74	15
Врожденные пороки развития	3	2	2
Пропуск по болезни одним ребенком (дето/дни)	34,5	23,4	22,3

Вывод: Медицинские данные свидетельствуют о том, практически у более 30% воспитанников имеются хронические заболевания. Среди воспитанников есть дети-инвалиды, имеющие врожденные пороки развития. Дети нуждаются в особом внимании и особых условиях, способствующих сохранению их здоровья.

На протяжении последних лет количество дней, пропущенных по болезни одним ребенком снижается, но данный показатель остается все еще высоким по сравнению со среднегородским (16,4 д/дней). Таким образом, проводимая в ДООУ работа по укреплению и сохранению здоровья воспитанников эффективна, но необходимо продолжить данную работу.

Анализ физической подготовленности воспитанников за три года показывает: средний и высокий уровень физической подготовленности составляет 96% от количества детей дошкольного возраста. Все дети имеют положительную динамику в развитии двигательных навыков и физических качеств. Но по объективным причинам (состояние здоровья детей) у части воспитанников остается низкий уровень физической подготовленности.

Характеристика педагогического коллектива

В дошкольном учреждении работает 30 человек: 1 заведующий; 1 заместитель заведующего по административно-хозяйственной работе, 1 старший воспитатель, 3 специалистов (1 педагог-психолог, 1 музыкальный руководитель, 1 учитель--логопед); 16 воспитателей. Педагогическими кадрами детский сад укомплектован полностью.

Характеристика кадрового состава		2024
1. По образованию	высшее педагогическое образование	15/75%
	среднее профессиональное образование	5/ 25 %
2. По стажу	до 5 лет	2/10 %
	5-10 лет	1/5%
	10-15 лет	3/ 15%
	15-20 лет	5/25 %
	более 20 лет	9/45%
3. По результатам аттестации	высшая квалификационная категория	8/40%
	первая квалификационная категория	6/30%
	не имеют квалификационная категории	2/10%
	соответствие занимаемой должности	4/20 %

Вывод: В дошкольном учреждении работают опытные педагоги с высоким уровнем квалификации. Воспитатели и специалисты постоянно работают над повышением профессионального мастерства, являются слушателями и активными участниками спецкурсов, семинаров, научно-практических конференций различного уровня. Постоянно проводится работа по выявлению и распространению передового педагогического опыта.

1.5. Планируемые результаты реализации программы.

Реализация Программы позволит достичь следующих результатов:

- Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
- Положительная динамика сформированности физических качеств и способностей у дошкольников (физическая подготовленность).
- Расширение знаний детей о своем организме и способах укрепления здоровья, интерес к занятиям физкультурой и спортом.
- Положительные изменения в личностной сфере дошкольников: волевые качества, целеустремленность, организованность, уверенность в своих силах, умения и навыки сотрудничества.
- Создание оптимального режима дня, обеспечивающего нервно-психическое и физическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребёнка.

- Активизация деятельности родителей, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей, их физического развития; мотивация к здоровому образу жизни в семье.
- Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов по вопросу здоровьесбережения дошкольников, активное применение здоровьесберегающих технологий в коррекционно-образовательном процессе.
- Обогащение предметно-пространственной среды ДОУ (физкультурное оборудование, уголки психологической разгрузки, дидактические пособия и игры, картотеки, методические разработки по теме).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Реализация основных направлений программы.

2.1. Психолого-педагогическое направление.

Психолого-педагогическая работа направлена на развитие физических качеств воспитанников, накопление и обогащение их двигательного опыта, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, психическое развитие детей и профилактику их эмоционального неблагополучия.

Содержание психолого-педагогической работы:

По развитию физических качеств: поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности.

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений: побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе, в спортивном зале и на улице во время прогулки, в семье; продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения; способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений; совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве; совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений; продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них.

По развитию мотивации к двигательной активности: поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей; воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием.

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям: развивать интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах; воспитывать чувство гордости за спортивные достижения спортсменов Вологодской области и России, за победы на соревнованиях, олимпиадах; продолжать обучать играм в бадминтон, гандбол, футбол, хоккей.

Решение задач осуществляется не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей.

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Непосредственно образовательная деятельность		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Физкультурные занятия: тематические, игровые, тренировочные контрольно-диагностические	групповая, индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств		

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа, рассказ, чтение Рассматривание Интегративная деятельность Дидактические игры Проектная деятельность	групповая подгрупповая индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений. Развитие физических качеств.	Утренняя гимнастика Подвижные игры Динамические и оздоровительные паузы Гимнастика после сна Физкультурные досуги Физминутки	групповая подгрупповая индивидуальная
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Проектная деятельность Дидактические игры, Сюжетно-ролевые игры Подвижные игры (с элементами спортивных игр) Физкультурные досуги Спортивные праздники	групповая подгрупповая индивидуальная
Самостоятельная деятельность детей		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах детской деятельности (в т.ч. в ходе реализации проектов, самостоятельной организации дидактической игры, сюжетно-ролевой игры, подвижной игры, театрализованной игры)	по желанию детей
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность в течение дня (в группе и на прогулке)	
Развитие физических качеств	Самостоятельно организованная подвижная игра, игры со спортивным инвентарем	
Развитие интереса к спортивной игре и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.

- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Валеологическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для формирования начальных представлений о здоровом образе жизни у детей используются такие формы работы, как:

Беседы, проблемные ситуации, рассматривание иллюстраций, дидактические игры, чтение художественных произведений, создание коллажей,

Занятия по физической культуре;

оздоровительные процедуры после дневного сна;

организацию и проведение Дней здоровья, совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные развлечения, спортивные праздники и т. п.)

Психическое развитие детей и профилактика их эмоционально благополучия осуществляется в следующих направлениях:

- обеспечение благоприятного течения периода адаптации вновь поступивших детей;
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе;
- раскрытие потенциальных возможностей ребенка, коррекция отклонений психического развития.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь поступивших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;

гибкий график пребывания вновь поступивших детей в группу;

использование специальных педагогических приемов (создание фотоальбома «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);

использование психологических игр и упражнений;

психолого-педагогическое просвещение родителей в адаптационный период (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

ведение адаптационных листов наблюдений за каждым вновь поступившим ребенком.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

диагностика эмоционального благополучия детей;

обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);

подвижные, сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации;

обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);

организация «уголков психологической разгрузки» в группах;

создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;

проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

Коррекционно-развивающая работа планируется и проводится с учетом специфики детского коллектива (группы), отдельного ребенка в форме подгрупповых и индивидуальных

занятий, направленных на развитие эмоциональной сферы, психических процессов, социализации и коммуникативных навыков.

2.2. Оздоровительно – профилактическое направление.

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии, реализуемые в ДОУ.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Утренняя гимнастика	Утром до завтрака, в физкультурном или музыкальном зале. В теплый период года – на свежем воздухе.	Комплекс физических упражнений подбирается в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей с ОВЗ. Рекомендуются для всех детей, т.к. тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание.	Воспитатели
Физкультурные минутки	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.	Воспитатели, учитель – логопед, педагог-психолог
Динамическая пауза	2 раза в неделю во время дневной прогулки. Длительность от 15 до 30 мин (от возраста)	Проводится в любой день, когда нет физкультурного занятия с целью создания благоприятной атмосферы; снятия напряжения, закрепление в игре основных видов движений.	Воспитатели
Оздоровительная пауза	3 раза в неделю во время дневной прогулки. Длительность от 15 до 30 мин (от возраста)	Проводится в любой день, когда есть физкультурное занятие с целью создания благоприятной атмосферы; снятия напряжения.	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой подвижности. Ежедневно для всех возрастных группах	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, музыкальный руководитель

Пальчиковая гимнастика	Во время занятий, в ходе режимных моментов	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Можно использовать стихотворные тексты.	Воспитатели, музыкальный руководитель, учитель-логопед, педагог-психолог
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 2-3 мин. в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	Рекомендуется использовать наглядный материал- схемы, показ педагога	Воспитатели, учитель-логопед, педагог-психолог
Дыхательная гимнастика	Во время занятий, в ходе режимных моментов	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели, учитель-логопед, педагог-психолог, музыкальный руководитель
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.	Воспитатели, учитель-логопед, педагог-психолог, музыкальный руководитель
Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна 10-15 мин.	Включает в себя комплекс упражнений в кровати, в группе; ходьба по корригирующим дорожкам, дыхательные упражнения, самомассаж	Воспитатели
Су-джок	Проводится в течение 1-2 минут во время индивидуального коррекционного занятия, в дополнении к пальчиковой гимнастике.	Используются Су-Джок стимуляторы-массажеры. Движения различные (круговые между ладонями, перекачивание от кончиков пальцев к основанию ладони, сжатие шарика и т.д.) Каждое упражнение сопровождается стишком.	Воспитатели, учитель-логопед
Кинезиология	Элемент коррекционно-развивающего занятия	Включает в себя восстановление, активацию, тренировку когнитивных способностей ребенка.	Воспитатели, учитель-логопед, педагог-психолог, музыкальный руководитель

Логоритмика	2 раз в неделю во время музыкальных занятий	В структуре музыкального занятия	Учитель-логопед, музыкальный руководитель
-------------	---------------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------------

Здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Оздоровительно-профилактическая работа в ДОУ направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание, кварцевание помещений, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;

- ежедневное проведение влажной уборки групповых помещений.

Оздоровительно-профилактическая работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой**. Ее цель – усилить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Вакцинация детей против инфекционных заболеваний проводится в соответствии с «Национальным календарем прививок»,

2) **неспецифической иммунопрофилактикой**. Она представляет собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- закаливающие мероприятия,

- дыхательная гимнастика,

- витаминизация третьего блюда,

- профилактика нарушения зрения, осанки, плоскостопия.

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка. Выполнение закаливающих мероприятий содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. В детском саду реализуется комплекс закаливающих мероприятий, подобранных в соответствии с принципами безопасности, доступности и эффективности их проведения:

- четкая организация теплового и воздушного режима в помещении группы, сквозное проветривание помещения в отсутствие детей («температурная» гигиена),

- рациональная, не перегревающая одежда для детей, как в группе, так и на улице,

- соблюдение режима прогулок, при неблагоприятных погодных условиях организация прогулок на крытых верандах,

- оздоровительная ходьба в начале или конце прогулки,

- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями,

- занятия босиком во время корригирующей гимнастики после дневного сна, физкультурных занятий (при температуре пола не менее 18 градусов),

- обширное умывание прохладной водой.

Обязательным является соблюдение основных принципов закаливания:

- осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров,

- освобождение от закаливания при наличии у ребенка страха, плача, беспокойства,

- соблюдение постепенности и последовательности увеличения интенсивности закаливания (увеличение контраста температур и времени процедуры),

- систематичность и постоянство проведения закаливания,

- тщательный учет индивидуальных особенностей детей (для детей перенесших инфекционные заболевания, после длительного отсутствия, имеющих хронические заболевания выполняются рекомендации врача).

Учет проведения всех закаливающих мероприятий по каждому воспитаннику ведется в «Тетрадь закаливания», где отмечается температура воздуха, воды, продолжительность процедуры.

При температуре воздуха в группе ниже + 18С проводится щадящее закаливание, ниже + 16С – не проводится.

Дыхательная гимнастика.

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.

Дыхательная гимнастика построена на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания.

Метод **Су-Джок** основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Упражнения с использованием массажного шарика Су-Джок обогащает знания ребенка о собственном теле, развивает тактильную чувствительность, мелкую моторику рук, способствует общему укреплению организма, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, развитию психической, познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка, а так же способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, помогает организовать непосредственно образовательную деятельность интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время игровой образовательной ситуации. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-джок стимуляторов-массажеров, представляющих собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которых, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Логоритмика – это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала. Это форма активной терапии, преодоление речевого и сопутствующих нарушений путем развития и коррекции неречевых и речевых психических функций и в конечном итоге адаптация человека к условиям внешней и внутренней среды.

Особенность метода заключается в том, что в двигательные задания включается речевой материал, над качеством которого призвана работать логопедическая ритмика. Музыка не просто сопровождает движение, а является его руководящим началом. Под влиянием регулярных логоритмических занятий у детей происходит положительная перестройка сердечнососудистой, дыхательной, двигательной, сенсорной, речедвигательной, и других систем.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие: растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию. Кинезиология позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности), развить физические способности (координационные, скоростные и выносливость), двигательные умения и навыки, воспитать

морально-волевые качества (честность, решительность, смелость, настойчивость и др.), содействует умственному развитию, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Профилактика нарушения зрения, осанки, плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. К 8 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности. Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Важнейшим органом зрения является – глаз. Именно зрение позволяет видеть, писать, читать, рисовать, а также заниматься различными видами деятельности.

Основными причинами этих заболеваний являются не только неточная фокусировка на сетчатке глаза, зависящая от состояния хрусталика, но и мышечные усилия, которые прилагаются при разглядывании близких или удаленных предметов.

Для профилактики нарушений зрения у детей применяются: рациональный режим труда и отдыха, правильное освещение рабочего места (дневной свет, падающий из окна, искусственное освещение); зрительная гимнастика с применением плакатов – схем зрительно-двигательных траекторий, тренажеров со зрительными метками, упражнения для глазодвигательных мышц.

Организация рационального питания.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, его правильная организация способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ. Питание детей считается правильно организованным, если оно достаточно по калорийности, разнообразно по набору продуктов и технологии приготовления блюд, сбалансировано по содержанию пищевых веществ, рационально распределено в течение дня. Питание в детском саду организовано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Исходя из того, что режим пребывания дошкольников в Учреждении 10-12 часов, организовано пятиразовое питание с интервалом 2,5-3 часа: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Ежедневное меню составляется на основании разработанного в соответствии с требованиями СанПиН 10-ти дневного меню.

Качественное, здоровое питание может быть организовано с учетом нескольких компонентов:

– *санитарно-гигиенический компонент* связан с выполнением правил и норм, предъявляемых к качеству сырья, условиям хранения продуктов питания, технологии их приготовления, к организации работы пищеблока и т.д.;

– *нормативный компонент* подразумевает выполнение ежемесячных номинальных норм питания в соответствии с нормами выхода готовой продукции при приготовлении блюд, нормирование порций и доведение норм питания до детей;

– *оздоровительный компонент* заключается в обеспечении потребности детей в витаминах. Используется «С» - витаминизация третьего блюда, а также ежедневное включение в меню свежих фруктов. На второй завтрак дети получают натуральные соки, компоты из свежих и сушеных фруктов, ягод.

– *психологический компонент* связан с созданием комфортных для детей условий приёма пищи. Эстетичная сервировка стола, созданная педагогом спокойная, доброжелательная атмосфера, позволяет не только создать определённый настрой на приём пищи, но и даёт возможность детям отдохнуть во время еды, немного расслабиться.

– *образовательный компонент* предполагает организацию образовательной деятельности по формированию представлений о питании, о продуктах, из которых приготовлена пища, их пользе для организма, воспитании культуры поведения за столом, культурно-гигиенических навыков, осознанного отношения к соблюдению детьми правил здорового питания.

2.3. Взаимодействие ДОУ и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

Систематичность и последовательность работы.

Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

Направления взаимодействия ДОУ и семьи	Цель	Формы работы
Информационно-аналитическое	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности в области здоровьесбережения.	-анкетирование, -тесты, -опросы, - выявление опыта семейного воспитания.
Познавательное	Ознакомление родителей с эффективными методами и способами сохранения здоровья, формирование у родителей практических навыков, представлений о ЗОЖ.	-родительские собрания; -семинары-практикумы; -групповые и индивидуальные консультации, беседы; -встречи со специалистами. -клуб «Родительская гостиная», - мастер-классы.
Наглядно-информационное	Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи в адаптационный период.	-наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки); -бюллетени;

	Донесение до родителей информации по здоровьесбережению, мотивация родителей на ЗОЖ в семье.	-оформление фотовыставок, видеоматериалов.
Совместная деятельность педагогов, родителей, детей.	Установление теплых, доверительных отношений, эмоционального контакта между педагогами и родителями, родителями и детьми. Привлечение родителей к активному участию в педагогическом процессе.	-совместные спортивные праздники, развлечения; - дни открытых дверей; - дни здоровья; - проектная деятельность; - пополнение предметно-пространственной среды физкультурным оборудованием

2.4. Взаимодействие с социумом в вопросах здоровья и физического развития дошкольников

Дошкольное учреждение как система не может существовать и эффективно функционировать без отлаженных внешних связей.

В целях поиска наиболее адекватных средств обучения и воспитания, обеспечивающих оптимальную физическую, психическую и социальную адаптацию к условиям окружающей среды, в Учреждении разработана и действует структурная схема взаимодействия с различными субъектами внешней социальной среды.

Сотрудничество с общественно-организационными структурами города Череповца в дошкольном учреждении осуществляется согласно ежегодного заключения договоров и плана мероприятий совместной деятельности.

Название учреждения	Задачи взаимодействия	Мероприятия
БУЗ ВО «Череповецкая детская поликлиника № 1»	1.Оздоровление и лечение детей в зависимости от состояния здоровья. 2.Оценка физического и нервно-психического развития и общего состояния ребенка. 3. Иммунопрофилактика.	-регулярные медицинские осмотры; -прививки; -диспансеризация.
БУ ВО ППМСП	Своевременное бесплатное обследование детей с ограниченными возможностями здоровья	-семинары, -консультативные приемы.
МАОУ «Общеобразовательная школа № 4»	1.Направление совместных действий на физическое воспитание дошкольников и младших школьников. 2.Формирование необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями, развитие физических и психических качеств. 3.Обеспечение физического и психического	- совместные мероприятия по физическому воспитанию детей.

	благополучия.	
Благотворительный фонд «Дорога к дому»	1.Оказание помощи и поддержки родителям, попавшим в трудную жизненную ситуацию. 2.Улучшение социально-экономического положения.	Сотрудничество по работе с семьями групп риска, консультации по оказанию помощи детям особого внимания.
Управление ГИБДД УМВД России по Вологодской области. Отдел по профилактике Детского дорожно-транспортного травматизма.	Воспитание у дошкольников навыков безопасного, сознательного, дисциплинированного поведения на улицах и дорогах города, в общественном транспорте.	-участие в городском конкурсе «Светофор собирает друзей»; -встречи с инспектором ГИБДД
МБУК Музейное объединение	1.Развитие кругозора, обогащение знаниями детей. 2.Привитие необходимых привычек и навыков, мотивации к ЗОЖ.	Занятия по запланированной теме.

2.5. Повышение компетентности педагогов по вопросам здоровьесбережения.

В современном дошкольном учреждении необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации оздоровительных мероприятий, создании определённых условий. Основная роль в этом процессе принадлежит педагогу. Заинтересованность в получении положительных результатов своей деятельности и владение практическими навыками оздоровительных технологий являются необходимыми условиями результативности внедрения новых здоровьесформирующих подходов к построению общего образовательного процесса в дошкольном учреждении.

К числу первичных педагогических условий воспитания у детей осознанного отношения к своему здоровью относится активная позиция педагога, которая позволяет ему постоянно развивать и обогащать свою профессиональную компетентность: обогащать запас знаний по сохранению и укреплению здоровья детей, а также практических способов их реализации в профессиональной деятельности; расширять профессиональный кругозор и возможности раскрытия творческого потенциала в ходе реализации оздоровительной программы.

Формы работы с педагогами	Задачи	Периодичность
Педагогический совет	Определение направлений оздоровительной деятельности, анализ работы, поиск путей устранения проблем, распространение лучшего опыта.	1 раз в год
Консультация Семинар-практикум Деловая игра	Знакомство с новыми здоровьесберегающими технологиями; овладение методами и приемами работы	По мере необходимости
Педагогический проект Смотр- конкурс Мастер-класс	Разработка методических материалов, обобщение и распространение педагогического опыта; реализация творческого потенциала педагогов.	По мере необходимости
Тестирование, анкетирование Тренинги.	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников; приобщение их к ЗОЖ;	По мере необходимости

Социально-психологические акции	создание здорового микроклимата в коллективе.	
Анкетирование Тестирование	Выявление уровня знаний педагогов, имеющихся проблем, запросов.	1 раз в год
Мониторинг деятельности по программе Самоанализ деятельности	Выявление результативности проводимой работы	1 раз в год

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение Программы соответствует следующим условиям:

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- наличие средств обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- наличие учебно-методического комплекта, необходимого оборудования и оснащения.

Развивающая предметно-пространственная среда построена на следующих принципах:

- 1) насыщенность;
- 2) трансформируемость;
- 3) полифункциональность;
- 4) вариативной;
- 5) доступность;
- 6) безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды (мягкие модули, маты, кубы, природные материалы и др.) в разных видах детской активности.

Вариативность среды позволяет создать различные пространства для двигательной активности, уединения, а также разнообразный материал, игры, оборудование; обеспечивают свободный выбор детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к физкультурному оборудованию, настольным спортивным играм, атрибутам для подвижных игр.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Примерный перечень материалов, оборудования, пособий необходимых для оснащения спортивного зала, уголка двигательной активности группы, уголка психологической разгрузки представлен в приложении.

3.2. Методическое обеспечение Программы.

Для осуществления образовательного процесса в ДОУ имеется программно-методическое обеспечение: программы, методические пособия, справочная и энциклопедическая литература, учебно-наглядные пособия.

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Программа	Методические пособия
Образовательная программа дошкольного образования, разработанная на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования	Бойко В.В. Юные олимпийцы. Программа и методические рекомендации по физическому развитию детей дошкольного возраста. Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Вторая младшая группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы». Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Средняя группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы». Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Старшая группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы». Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Подготовительная к школе группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы». Демидова В.Е., Сундукова И.Х. Здоровый педагог – здоровые дети. Учимся правильно дышать. – М.: Цветной мир, 2013. Демидова В.Е., Сундукова И.Х. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. – М.: Цветной мир, 2013. Пензулаева Л.И. Физическая культура дошкольников. Рунова М.А. Радость в движении (для младшего дошкольного возраста). М.: Просвещение, 2014. Рунова М.А., Корезина И.А. Дифференцированные игры для детей с разным уровнем двигательной активности (готовится к выпуску) Рунова М.А., Комиссарова Н.В. Использование оздоровительных тренажеров в разных формах физического воспитания старших дошкольников (готовится к выпуску)

Организация работы строится на основе оптимального для детей режима дня, разработанной модели двигательной активности детей.

3.3. Режим дня

Непременным условием здорового образа жизни и благоприятного психофизического развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей с ОВЗ.

В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. Особенности гибкого режима:

-возможность сокращения/изменения времени проведения организованной образовательной деятельности, в зависимости от состояния детей;

-возможность изменения структуры и содержания образовательной деятельности, проведения ее во время прогулки;

-возможность увеличения/сокращения продолжительности прогулки в зависимости от погодных условий;

-возможность увеличения продолжительности дневного сна, если дети поздно заснули, сильно утомлены, крепко спят.

Рациональная организация образовательного процесса в течение дня способствует повышению двигательной активности детей, созданию благоприятного эмоционального

состояния, дозированию психологической, интеллектуальной, физической нагрузки. В течение дня различные виды детской деятельности (игровая, познавательная, творческая, двигательная, музыкальная, коммуникативная и т.д.) чередуются, интегрируются друг с другом. Рациональному распределению и регулированию образовательной нагрузки в соответствии с возрастными нормативами способствует использование педагогами циклограмм образовательной деятельности, в которых определено примерное распределение видов образовательной деятельности в течение дня и недели. Разработанные примерные режимы пребывания детей на холодный и теплый период года, а также на периоды когда погодные условия не позволяют проводить прогулки, служат педагогам ориентиром при организации образовательного процесса в группе см. в приложении.

Педагоги, ориентируясь на состояние детей, определяют целесообразность организации или смены вида деятельности, в течение дня проводятся двигательные паузы с использованием упражнений дыхательной, корригирующей, музыкально-ритмической, пальчиковой, зрительной гимнастики, подвижные игры малой и средней степени активности, организуется самостоятельная двигательная деятельность детей. Воспитатель внимательно наблюдает за состоянием детей группы, не допуская переутомления и перевозбуждения детей, предупреждая возможные нежелательные аффективные реакции: своим своевременным включением в детскую деятельность он обеспечивает условия для преобладания у воспитанников положительных эмоций в течение всего дня.

Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

Распорядок дня включает:

Прием пищи определяется временем пребывания детей. Питание детей организуют в помещении групповой ячейки.

Ежедневная прогулка детей, её продолжительность составляет не менее 4 - 4,5 часа. Прогулку организуют 2-3 раза в день: в первую половину – во время утреннего приема, до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДООУ.

Дневной сон. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2,5-3 часа отводится дневному сну. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.

Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- первая младшая группа – 10 мин.,
- вторая младшая группа – 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю следует круглогодично организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 3 - 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных организаций.

Для реализации двигательной активности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

3.4. Модель двигательной активности детей в ДОУ.

№	Виды деятельности	Особенности организации
1	Физкультурно- оздоровительные мероприятия	
1.1.	Утренняя гимнастика	10 мин ежедневно.
1.2.	Физкультминутки	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий.
1.3.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно, на физкультминутках, утренней гимнастике, физкультурных и музыкальных занятиях.
1.4.	Подвижные игры	Ежедневно на прогулке, во время физкультурного занятия, время проведения 10 мин.
1.5.	Совместная деятельность по развитию движений	Ежедневно на прогулке и в группе время проведения 15 мин.
1.6.	Динамические паузы	2 раза в неделю во время дневной прогулке
1.7.	Оздоровительные паузы	3 раза в неделю во время дневной прогулке
1.8.	Коррекционно-профилактическая работа: - бодрящая гимнастика, -корректирующая гимнастика с использованием коррекционных «игровых дорожек».	Ежедневно после дневного сна
	Закаливающие процедуры (умывание прохладной водой, полоскание полости рта).	Ежедневно, после коррекционно-профилактической гимнастики после дневного сна
	Игры в уголке (центре)двигательной активности	В блоке совместной деятельности и в блоке самостоятельной деятельности — в течение дня
2	Специально организованное обучение	
2.1.	Физкультурные занятия в помещении и на улице	3 раза в неделю
3	Самостоятельная деятельность детей	
3.1.	Самостоятельная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и рекомендаций врача.
4	Активный отдых детей	
4.1.	Дни здоровья	По плану, ежемесячно
4.2.	Физкультурные развлечения	1 раз в месяц
5	Совместная работа детского сада и семьи	
5.1.	Участие родителей в физкультурно-	В дни физкультурных развлечений, реализации проектов и др.

5.2.	оздоровительных развлечений Дни открытых дверей	
------	-------------------------------------------------------	--

3.5. Организация мониторинга.

Мониторинг эффективности реализации Программы может быть определен как система организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, для непрерывного слежения за ее состоянием и прогнозирования развития.

Система мониторинга подразумевает, помимо ожидаемых результатов, обнаружение и неожиданных эффектов, и прогнозирование проблематики в будущем. Мониторинг предполагает:

- постоянный сбор информации об объектах контроля, т. е. выполнение функции слежения;
- изучение объекта по одним и тем же критериям с целью выявления динамики изменений;
- компактность, минимальность измерительных процедур и их включенность в педагогический процесс.

Этапы мониторинга:

1. Определение объекта и цели мониторинга, формулирование эталона, определение критериев и показателей, диагностических методов.
2. Практический сбор информации об объекте мониторинга.
3. Обработка и анализ полученной, а также уже имеющейся информации из существующих источников.
4. Интерпретация и комплексная оценка объекта на основе полученной информации, прогноз развития объекта.
5. Принятие управленческого решения об изменении деятельности.

Мониторинг проводится в нескольких аспектах: медицинском, психологическом, педагогическом.

Вид	Содержание	Срок	Ответственный
Мониторинг физического развития детей	Измерение роста, массы тела	сентябрь, апрель	Медицинские работники
Мониторинг состояния здоровья детей	Оценка и изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваемости	постоянно	Заведующий ДОУ, Медицинские работники
Мониторинг психомоторного развития детей	Выявление детей группы риска.	сентябрь	Педагог- психолог
Диагностика психоэмоционального состояния детей	Изучение социально-личностного здоровья и психоэмоционального состояния детей.	в течении года	Педагог- психолог
Мониторинг физической подготовленности детей	Определение уровня развития двигательных навыков и умений, физических качеств.	сентябрь, апрель	Воспитатели
Мониторинг сформированности представлений детей	Изучение представлений детей о здоровье как о состоянии человека, о	сентябрь, апрель	Воспитатели

о ЗОЖ	способах укрепления здоровья; о внешнем и внутреннем строении тела человека, о правилах ухода за своим организмом.		
Педагогическая диагностика культурно-гигиенических навыков	Определение уровня овладения культурно-гигиеническими навыками.	сентябрь, апрель	Воспитатели
Диагностика профессиональных умений и качеств педагога	Изучение педагогического коллектива, деловых и личностных качеств педагогов	По мере необходимости	Старший воспитатель, педагог-психолог
Анкетирование педагогов	Содержание определяется по мере необходимости (пример: выявление запросов, выявление уровня эмоционального выгорания и др.)		
Анкетирование родителей	Оценка результатов деятельности ДОУ в области здоровьесбережения, Выявление запросов родителей.	По запросу УО По мере необходимости	Заведующий ДОУ, Старший воспитатель

Сбор информации осуществляется следующими методами:

- осмотр детей;
- наблюдение за деятельностью ребенка и анализ результатов его деятельности;
- беседа;
- изучение и анализ документов;
- тестирование и анализ результатов.