

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №22 «Журавушка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей»

Согласовано:
Педагогическим Совете
МБДОУ № 22 «Журавушка»
Протокол № от 31.08.2023 г



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №22 «Журавушка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей

г. Шарыпово, 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Одной из проблем 21 века, является проблема сохранения здоровья подрастающего поколения. «Проблема сохранения жизни и здоровья детей является важнейшей стратегической задачей сохранения жизни и здоровья населения в целом; инвестиции в здоровье детей на ранних этапах развития предполагают получения большой отдачи на следующих этапах их жизни и полезны для всего населения».

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что это период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам. В условиях гуманизации образовательной среды возрастает роль сохранения здоровья ребенка как одного из факторов эффективности процесса обучения, определяющая в дальнейшем полноту реализации его жизненных целей и смыслов.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека на 50%-70% зависит от его образа жизни. Чтобы быть здоровым, человеку нужно овладеть искусством сохранения и укрепления своего здоровья. Обучаться этому искусству человек должен с раннего детства, поэтому дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек. Мы считаем, что в центре работы детского учреждения по полноценному физическому развитию, укреплению и развитию здоровья детей должна находиться семья, включая всех ее членов.

Программа «Здоровье» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №22 «Журавушка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей» отражает эффективные подходы, определяет основные направления, задачи и план действий, направленные не только на обеспечение, но и на формирование физического и психического здоровья детей во всех возрастных группах.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи программы:

1. Обогащать и совершенствовать здоровьесберегающую среду МБДОУ.
2. Реализовывать системный подход в использовании всех средств и форм работы, направленных на формирование и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста.
3. Формировать представление детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни, желание укреплять свое здоровье и развивать физические способности.
4. Воспитывать культурно-гигиенические навыки у детей дошкольного возраста.

Условия для реализации программы

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- медицинский кабинет, изолятор, процедурный кабинет оснащены необходимым медицинским оборудованием;
- медицинский персонал (медицинские сестры);
- физкультурный зал оборудован спортивным инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия, горками), ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и др., что открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексных занятий;
- коррекционные кабинеты учителя-логопеда и педагога-психолога, оснащенные всем необходимым для групповой и индивидуальной коррекционно-развивающей работы с детьми;
- музыкальный зал оборудован музыкальным центром, ноутбуком, проектором с экраном, синтезатор, фортепиано, аккордеоном, микрофонами, детскими музыкальными инструментами, дидактическими и музыкальными играми;
- на территории детского сада оборудованы: спортивная площадка для занятий на свежем воздухе, групповые участки оснащены оборудованием для развития основных видов движений;
- картотеки подвижных и пальчиковых игр, физкультминуток и др.;
- физкультурные центры во всех групповых помещениях;
- методическая литература по ОО «Физическое развитие».

Основные принципы программы:

1. Принцип гуманизации – приоритетность личностного, индивидуального развития в организации педагогического процесса ДОУ.
2. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка – необходимость использования первичной диагностики здоровья и валеологической культуры дошкольников, а также учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.
3. Принцип профессионального сотрудничества и сотворчества, что означает обязательное профессиональное взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего педагогического процесса, а также тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьеобогащения.
4. Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах.

5. Принцип синкретичности – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьеобогащения, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявлять себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

План мероприятий, направленных на реализацию Программы «Здоровье»

<i>Деятельность</i>	<i>Направления деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки</i>
<i>Медико-профилактическая деятельность</i>	<i>Мониторинг здоровья</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение % посещаемости и заболеваемости детей 2. Определение % детей с хроническими заболеваниями 3. Распределение детей по группам здоровья и медицинским группам для занятий физкультурой 4. Определение показателей физической подготовленности детей 5. Определение % детей нуждающихся в оздоровительных мероприятиях 6. Выявление уровня адаптированности вновь поступивших детей к условиям МБДОУ 7. Оценка психо-эмоционального состояния детей 	<p style="text-align: center;">Ежемесячно</p> <p style="text-align: center;">} 2 раза в год</p> <p style="text-align: center;">} 1 раз в год</p> <p style="text-align: center;">} 2 раза в год</p>
	<i>Профилактика заболеваний и оздоровление детей</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аромотерапия 2. Фитонцидотерапия 3. Профилактика гриппа и ОРВИ 4. Профилактические прививки 5. Витаминотерапия 6. Лечебно-профилактические упражнения 	<p style="text-align: center;">2 раза в год</p> <p style="text-align: center;">1 раз в год</p> <p style="text-align: center;">В течение года</p>
	<i>Организация питания</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сбалансированность и разнообразие рациона 2. Соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд 3. Соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов 	Постоянно

<i>Медико-профилактическая деятельность</i>		<ol style="list-style-type: none"> 4. Витаминизация 3-го блюда 5. Введение овощей, фруктов, соков в ежедневный рацион 6. Организация питьевого режима 	
	<i>Организация закаливающих процедур</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация закаливающих процедур с учетом индивидуальных возможностей детей (контрастные воздушные ванны, гимнастика после дневного сна, хождение босиком, полоскание зева кипяченой водой, утренний прием на свежем воздухе, широкая аэрация помещений) 2. Максимальное пребывание детей на свежем воздухе 	<p style="text-align: center;">Ежедневно</p> <p style="text-align: center;">Ежедневно (при оптимальных температурных условиях)</p>
	<i>Организация гигиенического режима</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проветривание помещений 2. Кварцевание 3. Обеспечение температурного режима воздуха 4. Обеспечение чистоты среды 5. Смена и маркировка постельного белья 6. Проведение противоэпидемиологических мероприятий 7. Соблюдение гигиенических требований к игрушкам 	<p style="text-align: center;">Постоянно</p> <p style="text-align: center;">По графику Во время карантина</p>
	<i>Организация здоровьесберегающей среды</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оптимизация режима дня 2. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса 3. Соблюдение правил организации и структуры проведения прогулок 	<p style="text-align: center;">Ежедневно</p> <p style="text-align: center;">Постоянно</p> <p style="text-align: center;">Ежедневно</p>

		<ul style="list-style-type: none"> 4. Выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей 5. Соблюдение правил пожарной безопасности 6. Подбор мебели с учетом антропометрических данных 7. Наличие аптек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение 	Постоянно
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> 1. Организованная образовательная деятельность по физическому развитию детей 2. Утренние гимнастики 3. Подвижные игры и физические упражнения на воздухе 4. Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и физических качеств 5. Организация оптимального двигательного режима в течение дня 	Постоянно
	Спортивные праздники и развлечения	<ul style="list-style-type: none"> 1. «День здоровья» 2. «Богатырские забавы» 3. «Зимняя спартакиада» 4. Физкультурно-спортивные развлечения на свежем воздухе 5. Физкультурно-спортивные праздники и соревнования 6. Городская спартакиада среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений 	<p>1 раз в год</p> <p>В соответствии с годовым планом МБДОУ</p> <p>1 раз в год</p>
	Профилактика нарушений в физическом развитии	<ul style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика 2. Зрительная гимнастика 3. Массаж и самомассаж 	Постоянно

	<i>детей</i>	<ul style="list-style-type: none"> 4. Профилактика плоскостопия 5. Формирование правильной осанки 	
<i>Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка</i>		<ul style="list-style-type: none"> 1. Арт-терапия 2. Приемы релаксации 3. «Ритуалы вхождения в день» (организация работы с детьми в утренние часы) 4. «Уголок уединения» 	Ежедневно
<i>Организация взаимодействия с семьями воспитанников</i>		<ul style="list-style-type: none"> 1. Участие родителей (законных представителей) в физкультурно-спортивных мероприятиях 2. Информационные стенды для родителей 3. Индивидуальное консультирование родителей по вопросам физического развития детей и укрепления здоровья 4. Участие медицинского персонала в родительских собраниях 	<p>В соответствии с годовым планом МБДОУ</p> <p>Постоянно</p> <p>2 раза в год</p>

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

1. МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1.1. Мониторинг здоровья детей

Критерием эффективности лечебно-оздоровительной работы в ДОУ служит улучшение состояния здоровья детей. Оценка состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Система мониторинга здоровья детей в ДОУ включает в себя три аспекта:

- медицинский
- психологический
- педагогический

Оценка состояния здоровья группы детей включает в себя следующие показатели:

- % посещаемости
- % заболеваемости
- индекс здоровья
- % часто болеющих детей
- % детей с хроническими заболеваниями
- распределение детей по группам физического развития
- распределение детей по группам здоровья
- процент детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях
- показатели адаптации вновь поступивших детей к условиям МБДОУ

Психологический и педагогический аспекты направлены на:

- выявление уровня физической подготовленности детей (отслеживается инструктором по физвоспитанию в начале и в конце года). С учетом полученных данных, а также, данных о физическом развитии детей, на занятиях по физической культуре варьируется нагрузка на каждого ребенка с учетом его функционального состояния и индивидуальных особенностей;

- выявление уровня овладения детьми культурно-гигиеническими навыками (отслеживается воспитателями ежедневно в ходе режимных моментов);

- учет индивидуальных возможностей здоровья каждого ребенка при планировании организованной образовательной деятельности, индивидуальной работы и игровой деятельности в группе и на участке детского сада.

Важнейшим условием успешной деятельности МБДОУ является комплексное взаимодействие воспитателей, медиков и специалистов по всем направлениям: медицинскому, коррекционному, педагогическому.

Основными задачами данного взаимодействия являются:

- обнаружение и ранняя (с первых дней пребывания воспитанника в ДОУ) диагностика отклонений в развитии;

- профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов;
- организация комплексного психолого-педагогического сопровождения детей в условиях детского сада на основе рекомендаций ТПМПК или ППк МБДОУ.

1.2. **Профилактика заболеваний и оздоровление детей**

Ключевым принципом оздоровительных и закаливающих мероприятий в МБДОУ является индивидуально-дифференцированный подход к детям. Оздоровительные мероприятия планируются на основании заболеваемости в предыдущие годы, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития.

Основной контингент детей раннего и дошкольного возраста составляют дети второй группы здоровья – группы риска, не имеющие хронических заболеваний, но с функциональными отклонениями, часто болеющие. Этому контингенту детей уделяется пристальное внимание, так как профилактические и лечебно-оздоровительные мероприятия, проведенные своевременно и целенаправленно, обладают наибольшей эффективностью по предупреждению формирования у них хронической патологии.

1.3. **Организация питания**

В комплексе с другими здоровьесберегающими факторами питание является основой для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и имеет большое значение для физического и нервно-психического развития детей.

Основными принципами организации рационального питания детей в ДОУ является:

- обеспечение поступления всех основных пищевых продуктов в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма;
- соблюдение определенного режима питания;
- выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов;
- создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

Организация режима питания.

Режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание и строится с учетом 12-часового пребывания детей в МБДОУ, при организации 5-разового питания. График выдачи пищи по группам составлен с таким расчетом, чтобы дети получали не слишком горячую, но и не уже остывшую пищу. Правильно организованный режим обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

Выполнение установленных правил технологии приготовления блюд обеспечивает:

- сбалансированность и разнообразие рациона;

- соблюдение правил приготовления пищи и различных способов их кулинарной обработки.

Эстетические и культурно-гигиенические условия развития детей:

- создание доброжелательной и комфортной атмосферы для приема пищи;
- сервировка стола, эстетика, а также внешний вид готовых блюд способствует поддержанию хорошего аппетита у детей, создает положительное отношение к еде и вызывает желание сесть за стол;

- воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;

- привитие дошкольникам вкуса к здоровой и полезной пище.

Каждый прием пищи используется как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Во время еды воспитатель обучает детей правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Как правило, у детей всегда есть любимые и нелюбимые блюда, причем зачастую нелюбимые являются наиболее полноценными и питательными, которые нежелательно исключать из рациона. Настороженно дети относятся к незнакомым блюдам. Задача воспитателя – привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище, объясняя детям пользу блюда.

Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Для того чтобы питание не было однообразным, необходимо знакомить родителей с ежедневным меню. Во время бесед с родителями подчеркивается целесообразность приучения ребенка к полезной для него пище. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

Организация питьевого режима.

Вода принимает участие во всех обменных процессах живого организма. Она необходима для нормального течения обмена, поддержания температуры тела, процессов кроветворения, выделительной функции почек.

Потребность ребенка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в больших количествах жидкости на 1 кг массы тела он нуждается. Ребенок в возрасте от 1 года до 3 лет нуждается в 100 мл воды на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет – в 80 мл, более старшие – в 50 мл.

Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питье предлагается детям в виде свежей кипяченой воды.

Питье рекомендуется давать детям вовремя и после возвращения с прогулки. При организации длительных экскурсий воспитатели обязательно должны взять с собой запас питья (кипяченую воду) и стаканчики по числу детей.

Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10. Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка.

1.4.

Организация закаливающих процедур

Большое значение в МБДОУ придается методам, повышающим защитные механизмы организма. Среди этих методов ведущим является закаливание, под которым понимается комплекс оздоровительных мероприятий, повышающих устойчивость организма инфекционным заболеваниям, к неблагоприятным средовым и, в первую очередь, метеорологическим воздействиям путем тренировки механизмов терморегуляции, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Обязательное условие закаливания – соблюдение принципов постепенности и систематичности.

При организации необходимо соблюдать ряд требований:

1. Провести комплексную оценку здоровья ребенка.
2. Определить тип и дозировку закаливания.
3. Выбрать метод.
4. Скорректировать действия педагогов и родителей по выбору средств и методов закаливания.

5. Учитывать противопоказания к закаливанию организма:

- менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки;
- менее двух недель после обострения хронического заболевания;
- высокая температура в вечерние часы;
- острые инфекционные заболевания;
- ряд врожденных заболеваний (врожденные пороки сердца, эпилепсия, постгипоксическая энцефалопатия, ревматизм и диабет в семейном анамнезе);
- отсутствие полного контакта и сотрудничества с семьей;
- протест и страх ребенка;
- температура окружающего воздуха ниже нормы.

При организации закаливания учитывает индивидуальные особенности ребенка.

Любой метод закаливания предполагает непрерывность. Если система была нарушена в силу каких-либо причин (болезнь, отпуск), начинать процедуры нужно с начальной стадии.

Правильно организованная система закаливания:

- поддержит температурный баланс тела (гомеостаз);
- нормализует поведенческие реакции ребенка;
- снизит инфекционно-воспалительные заболевания;
- улучшит показатели физического развития;
- повысит уровень физической подготовленности.

Закаливание с учетом состояния здоровья детей

Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственный	Сроки
Воздушные ванны	1 – 11	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулка на воздухе	1 – 11	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Хождение босиком по «дорожкам здоровья»	1 – 11	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Хождение босиком по траве	1 – 11	Ежедневно	Воспитатели	В летний период
Обширное умывание	1 – 11	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В летний период
Сон при открытой фрамуге	1 – 11	Ежедневно	Воспитатели	В летний период
Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	1 – 11	После каждого приема пищи	Воспитатели Мл. воспитатели	В течение года

1.5.

Организация гигиенического режима

Проветривание помещений.

Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание.

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4^оС. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать.

Значения температуры воздуха должны приниматься в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10:

Помещения	Температура воздуха (0С)
Групповые помещения: - младшей, средней - старшей, подготовительной	21-23 21-23
Спальни	19-20
Залы для ООД по музыкальному воспитанию и физическому развитию	19-20

Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра.

Кварцевание групповых помещений осуществляется по специальному графику.

Проведение противоэпидемиологических мероприятий.

Источники и пути распространения инфекционных заболеваний различны. Источником могут быть игрушки, книги, личные вещи, используемые больным. Несвоевременное выявление бациллоносителей также имеет существенное значение в распространении инфекций.

Борьба с инфекционными заболеваниями включает обеспечение санитарного и противоэпидемического режима, повышение специфического режима, повышение специфического и неспецифического иммунитета, прерывание возможных путей передачи и распространения инфекций.

Для раннего выявления и предупреждения распространения инфекционных заболеваний важное значение имеет совместная работа воспитателей с медицинскими работниками: ежедневный учет отсутствующих в группах, своевременная передача этих сведений, а также справок переболевших детей медицинскому персоналу.

Допуск к посещению дошкольного учреждения детьми, пропустившими 5 и более дней, возможен только со справкой от участкового врача.

Гигиенические требования к игрушкам.

Гигиенические требования касаются материалов, конструкции, маркировки, упаковки, хранения, эксплуатации. Все требования устанавливаются с учетом возраста ребенка. Применение мягких игрушек в детских учреждениях ограничено санитарными правилами – поверхность таких игрушек легче инфицируется, их труднее обрабатывать. Поэтому разрешается использовать мягкую игрушку только в качестве дидактического пособия в группах.

Конструкция игрушек должна отвечать требованиям безопасности, исключать травматизм. Игрушка должна быть удобной, иметь гладкие, ровные поверхности и хорошо заделанные края, не должна иметь выступающих острых углов, мелких легко отделяемых частей.

Игрушки требуют ежедневного ухода, их моют ежедневно в конце дня, а в ясельных группах – 2 раза в день горячей водой с 2% мыльно-содовым раствором в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах, затем промывают проточной водой (температура 37°C) и высушивают на воздухе. Игрушки, которые не подлежат влажной обработке (мытьё, стирка) используются только в качестве дидактического материала. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения (но не реже 1 раза в неделю), с использованием детского мыла и проглаживается. Вновь приобретенные игрушки (за исключением мягконабивных) перед поступлением в группы моют проточной водой (температура 37°C) с мылом или иным моющим средством, безвредным для здоровья детей и затем высушивают на воздухе.

1.6. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ

Оптимизация режима дня.

Рациональный режим дня в ДОУ предусматривает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течение суток и организацию всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма.

Все физиологические процессы в организме имеют свой биологический ритм. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Организованная образовательная деятельность, вызывающая выраженное утомление детей, планируются, как правило, в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока, что объясняется адаптацией ребенка к режиму ДОУ после двухдневного пребывания в домашних условиях. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик к пятнице. В целях предупреждения утомления у воспитанников ДОУ, увеличен двигательный компонент, организованная образовательная деятельность распределяется в течение недели с учетом динамики работоспособности.

Данное направление осуществляется через:

- режим дня;
- годовой план;
- планирование занятий;

Организация жизнедеятельности детей в ДОУ, осуществляется через комплексное использование фронтальных, групповых и индивидуальных форм организации воспитательно-образовательной работы.

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса.

Образовательная деятельность во второй группе раннего возраста проводится преимущественно по подгруппам, сформированным с учетом уровня развития воспитанников. В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 (п.11.9, 11.10, 11.11, 11.12), продолжительность организованной образовательной деятельности:

- в первой младшей группе общеразвивающей направленности (с 2-3 лет) не более 10 минут,
- во второй младшей группе общеразвивающей направленности (с 3-4 лет) не более 15 минут,
- в средней группе общеразвивающей направленности (с 4-5 лет) не более 20 минут,
- средняя группа компенсирующей направленности для детей с ТНР (от 4 до 5 лет) не более 15 минут;

- в старшей группе общеразвивающей направленности (с 5-6 лет) не более 25 минут,
- старшая группа компенсирующей направленности для детей с ТНР (от 5 до 6 лет) не более 20 минут;
- в подготовительной группе общеразвивающей направленности (с 6 до 7 лет) не более 30 минут;
- подготовительная к школе группа компенсирующей направленности для детей с ТНР (от 6 до 7 лет) не более 25 минут.

В первой половине дня в младших, средних и старших группах планируются не более двух занятий, а в подготовительных группах – не более трех.

Во второй группе раннего возраста допускается осуществлять занятия в первую и вторую половину дня.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной – 45 мин. и 1,5 часа соответственно.

В течение занятия проводятся физкультминутка и зрительная гимнастика. Перерывы между периодами занятий – не менее 10 минут.

Занятия по музыкальному развитию и физическому развитию проводятся со всей группой. Количество занятий и их продолжительность, время проведения соответствуют требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13.

В дни каникул и в летний период занятия не проводятся. В это время увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др.

В соответствии с образовательной программой дошкольного образования занятия в группах проводятся с 1 сентября по 31 мая.

Занятия по возрастам:

- первая младшая группа (от 2 до 3 лет) – 11 занятий (1 час 50 минут) в неделю, не более 10 мин.;
- вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) – 10 занятий (2 часа 30 минут) в неделю, не более 15 мин.;
- средняя группа (от 4 до 5 лет) – 10 занятий (3 часа 20 минут) в неделю, не более 20 мин.;
- средняя группа компенсирующей направленности для детей с ТНР (от 4 до 5 лет) - 13 занятий (3 часа 15 минут) в неделю, не более 15 мин.;
- старшая группа (от 5 до 6 лет) – 12 занятий (5 часов) в неделю, не более 25 мин.;
- старшая группа компенсирующей направленности для детей с ТНР (от 5 до 6 лет) - 14 занятий (4 часа 40 минут) в неделю, не более 20 мин.;
- подготовительная группа (от 6 до 7 лет) - 13 занятий (6 часов 30 минут) в

неделю, не более 30 мин.;

- подготовительная группа компенсирующей направленности для детей с ТНР (от 6 до 7 лет) - 14 занятий (5 часов 50 минут) в неделю, не более 25 мин.

Учитывая требования СанПиН к организации физического воспитания в МБДОУ – третье физкультурное занятие проводится на свежем воздухе.

Организация прогулок.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой.

При температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Для того чтобы длительность ежедневного пребывания детей на воздухе соответствовала физиолого-гигиеническим рекомендациям, следует:

- в теплое время года утренний прием детей проводить на улице;
- проводить на воздухе часть физкультурных занятий и утреннюю гимнастику в теплое время года;
- четко выполнять все режимные моменты в течение всего дня, что позволит своевременно выходить на прогулку.

В целях охраны жизни и здоровья детей воспитатель, до приема детей, внимательно осматривает весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов и т.д.

Планируя целевые прогулки за пределы дошкольного учреждения необходимо хорошо узнать место, где будут останавливаться дети. Младший воспитатель сопровождает детей во время целевых прогулок. Готовясь к прогулке, воспитатель продумывает меры, предупреждающие травматизм. Необходимо позаботиться также и о небольшой походной аптечке с набором дезинфицирующих и перевязочных средств, уметь оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях. Перед выходом на прогулку за пределы территории, взрослый тщательно проверяет готовность каждого ребенка - его самочувствие, соответствие одежды и обуви всем требованиям и погодным условиям, делает запас питьевой воды (в теплое время года).

Для того чтобы прогулка была содержательной и интересной необходима большая подготовительная работа по организации оснащенности участка. Помимо стационарного оборудования, на участок следует выносить дополнительный материал, который служит для закрепления новых знаний детей об окружающем мире.

Песочницы должны располагаться под тентом, а сам песок периодически очищают, меняют, перемешивают, увлажняют и поливают.

При планировании содержания каждой прогулки, воспитатель учитывает следующие структурные компоненты:

- разнообразные наблюдения;
- дидактические задания;
- трудовые действия детей;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- самостоятельная деятельность детей.

Ежедневные наблюдения на прогулке обогащают представления детей о мире природы, людей (их труда, взаимоотношений), обогащают детские эстетические представления. Таким образом, наблюдения - один из главных компонентов прогулки.

Использование дидактических заданий, привлекает детей к активным мыслительным операциям, и выполнению разнообразных движений по ориентировке на местности, и воспроизведению действий обследования предлагаемых объектов, для того чтобы систематизировать вновь приобретенные знания и закрепить полученные ранее. Широкое включение в этот процесс зрения, слуха, осязания, обоняния, тактильных и вкусовых ощущений способствует более глубокому познанию окружающего мира, оставляя в сознании ребенка увлекательные и незабываемые впечатления.

Посильные трудовые действия детей естественным образом вплетаются в ход наблюдений за трудом взрослых, за живыми объектами окружающей среды. Дети включаются в совместный с взрослыми трудовой процесс. По мере усвоения трудовых навыков, они по собственной инициативе действуют с природным материалом. Выполняя одновременно и трудовые и дидактические задания, ребенок приобретает положительные черты личности и навыки правильного взаимоотношения со сверстниками.

Правильная организация прогулки предполагает использование подвижных и спортивных игр. В то же время дети должны иметь возможность отдохнуть, поэтому на участке должны присутствовать скамейки. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети длительное время занимались однообразной деятельностью. Необходимо переключать их на другую деятельность и менять место игры. Летом в жаркие дни лучше всего организовывать игры в полосе светотени. Пребывание детей под прямыми солнечными лучами строго ограничивается с учетом их индивидуальной чувствительности к солнцу. В зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, двигательной активности нужно уделять особое внимание. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно двигаться. Взрослый продумывает организацию прогулки так, чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались. Подвижные игры проводят в конце прогулки.

Индивидуальные особенности детей больше всего проявляются в самостоятельной деятельности. Одни дети предпочитают спокойные игры и могут ими заниматься в течение всей прогулки, другие постоянно находятся в движении. Наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма обеспечивается равномерной нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений. Воспитатель должен внимательно контролировать

содержание самостоятельной деятельности, следить за реакциями и состоянием детей (учащенное дыхание, покраснение лица, усиленное потоотделение).

2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

2.1. Физическое развитие

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

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

Оценка эффективности физического развития осуществляется на основе динамики состояния здоровья детей, развития двигательных качеств и навыков на каждом году жизни.

Эффективность занятия по физической культуре зависит не только от его содержания и организации, но и от санитарно-гигиенических условий, в которых оно проводится. Температура воздуха в помещении, где организуются занятия, должна быть 19-20°C. Перед проведением занятия проводится сквозное и угловое проветривание и влажная уборка. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении.

Занятия по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Их длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в первой младшей группе - 10 мин.,
- во второй младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

Большое значение на занятиях по физической культуре уделяется дозированию физической нагрузки, которая должна быть адекватна состоянию здоровья ребенка и его психомоторному развитию. Дозированная физическая нагрузка дает возможность осуществлять дифференцированный подход к детям, перенесшим различные заболевания, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

Основными критериями дозировки при проведении занятий являются исходные положения при выполнении упражнений, подбор физических упражнений (с исключением некоторых, в зависимости от медицинской группы занятий физической культурой), количество повторений каждого упражнения и методы их выполнения (повторный, интервальный), продолжительность занятий и моторная плотность нагрузки на протяжении занятия.

2.2. Спортивные праздники и развлечения

В соответствии с Годовым планом в МБДОУ организуются спортивные праздники и развлечения различной тематики и направленности. Спортивные праздники и развлечения – одна из форм активного отдыха детей и родителей. Они включают в себя разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами драматизации, хореографии, конкурсов, викторин и подвижных игр. Это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры и спорта.

Участвуя в спортивных праздниках, дети не только развивают и совершенствуют свои физические способности, но и учатся быстро и правильно мыслить. Такие мероприятия развивают в них командный дух, воспитывают чувство товарищества, дисциплинированность.

2.3. Профилактика нарушений в физическом развитии детей

№	СОДЕРЖАНИЕ	ПЕРИОДИЧНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ	УЧАСТНИКИ
1	Дыхательная гимнастика	3 раза в день (во время утренней гимнастики, во время прогулки, после дневного сна)	Дети всех возрастных групп
2	Зрительная гимнастика	Во время занятия	Дети всех возрастных групп
3	Массаж и самомассаж	1 раз в день	Дети всех возрастных групп
4	Профилактика плоскостопия	Ежедневно во время занятия поОО «Физическое развитие» и после дневного сна	Дети всех возрастных групп

5	Формирование правильной осанки	В течении всего времени пребывания ребенка в детском саду	Дети всех возрастных групп
---	--------------------------------	---	----------------------------

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

Физический статус ребенка тесно связан с его психологическим состоянием, в основе которого лежит переживание ребенком психологического комфорта или дискомфорта. Особенно чувствительны к неблагоприятным условиям, которые приводят к развитию предневротических состояний и детских неврозов, дети в возрасте пяти – семи лет.

Психологический дискомфорт возникает при несоответствии условий воспитания и образования детей их интересам и возможностям.

Одним из важнейших условий укрепления психического здоровья детей в ДОУ является создание такой обстановки в группах, в которой ребенок чувствует себя защищенным в любой ситуации, не боится обратиться с любым вопросом к воспитателю и другим педагогам, а при необходимости – может обратиться за помощью к любому из сотрудников ДОУ.

Нарушения психического здоровья детей могут быть вызваны чрезмерной психологической и физиологической нагрузкой, и выражаться в капризах, истериках, ночных страхах.

Причинами стрессовых состояний ребенка являются:

- длительное нахождение в большом коллективе детей при отсутствии условий и места для релаксации и уединения;
- строгие дисциплинарные требования, нарушение которых вызывает порицание;
- фрустрация потребности ребенка в игре, двигательной активности, самостоятельном познании окружающего;
- общение сразу со многими взрослыми людьми, выдвигающими различные требования по отношению к ребенку, в частности с большим числом приходящих педагогов-специалистов;
- организация занятий, по объему и интенсивности не адекватных возможностям детей, нарушающих физиологически обоснованный режим дня;
- чрезмерное расширение объема предлагаемой детям образовательной информации, а также излишняя ее специализация;
- частые нарушения привычного уклада детской жизни;
- приобщение детей к систематическому просмотру видеофильмов, к играм на компьютере, приводит к состоянию привычного эмоционального возбуждения.

Вопросами профилактики со стороны психического здоровья детей в ДОУ, передачей педагогам и родителям знаний о психологических

особенностях детей, занимается педагог-психолог. Под его руководством осуществляется непрерывный процесс формирования психологической компетенции ребенка, родителя, педагога, содействия созданию ситуации развития ребенка, соответствующей его индивидуальности и обеспечивающей психологические условия для охраны жизни и здоровья детей.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Большое значение имеет взаимодействие педагогов и родителей по вопросам состояния здоровья ребенка. Одним из показателей качества работы педагога является ориентация на взаимодействие с семьей. Только взаимодействие всех взрослых, объединенных общей заботой о здоровье ребенка, развитие его физической подготовленности и сформированности мотивации к здоровому образу жизни, может обеспечить разумный выбор подходов к индивидуальному развитию каждого ребенка. Решение этого вопроса требует от воспитателя грамотного подхода к информированности каждого родителя.

Организация эффективного взаимодействия с родителями по вопросам здоровья во многом зависит от направленности взаимодействия. Поскольку формы и методы не являются столь значимыми сами по себе, большую роль играет единство в подходах и установление партнерских отношений между педагогами и родителями. Подобного рода отношения позволяют объединить усилия для достижения высокого уровня реального здоровья каждого ребенка.

Для привлечения родителей к жизнедеятельности детей в ДОУ, в практику внедряется комплекс мероприятий, где родитель является полноценным участником (родительские собрания, индивидуальные беседы с педагогами и медицинским персоналом МБДОУ, тематические выставки и конкурсы, мастер-классы, открытые занятия, досуговые мероприятия, спортивные праздники и развлечения и др.).

ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ (нормативы)

ВОЗРАСТ, ГРУППА	Пол	Бег на скорость, 30 м/сек	Метание набивного мяча, вес 1 кг, см	Прыжок в длину с места, см	Наклон вниз с измерением глубины наклона в (+, -) см	Подъем туловища из лежа в сед, за 1 мин, количество раз	Челночный бег, (3 по 10 м), сек.
СРЕДНЯЯ (4 – 5 лет)	мальчики	9,5 – 7,8	160 - 230	75 - 108	0 - +6	8 - 17	12,4 – 11,2
	девочки	9,8 – 7,9	150 - 225	73 - 101	0 - +9	7 - 15	12,6 – 11,8
СТАРШАЯ (5 – 6 лет)	мальчики	9,5 – 6,9	175 - 300	85 - 125	0 - +7	8 - 25	11,7 – 10,6
	девочки	9,3 – 7,6	170 - 280	80 - 120	0 - +10	7 - 20	11,8 – 10,8
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ (6 – 7 лет)	мальчики	8,6 – 6,5	200 - 350	97 - 135	+1 - +8	9 - 30	11,3 – 10,0
	девочки	8,7 – 6,6	180 - 330	87 - 132	+2 - +12	8 - 28	11,5 – 10,2

Циклограмма

двигательной активности детей

в дошкольном образовательном учреждении

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст		Особенности организации
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
1. Занятия в режиме дня					
1.1. По физической культуре	до 15 мин.	до 20 мин.	до 25 мин.	до 30 мин.	Два раза в неделю в спортивном зале или на спортивной площадке
2. Физкультурно-оздоровительные формы двигательной активности					
2.1. Утренняя гимнастика	6-8 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, группе.
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между ОД	3-5 мин.	3-5 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	Ежедневно.
2.3. Физкультминутка	1,5-2 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ОД.
2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10 мин.	10-15 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	Ежедневно, во время прогулок.
2.5. Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-8 мин.	5-8 мин.	12-15 мин.	12-15 мин.	Ежедневно, во время прогулки.

2.7. Закаливающие мероприятия. Гимнастика после дневного сна (различные варианты проведения)	3-5 мин.	5-8 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	Ежедневно.
2.8. Прогулки в близлежащий парк		30 -40 мин.	30-60 мин.	30-60 мин.	Один раз в месяц во время прогулки или отведенное для физкультурного занятия время.
3. Активный отдых					
3.1. Физкультурный досуг	до 15 мин.	до 20 мин.	до 25 мин.	до 30 мин.	1 раз в месяц во второй половине дня. Предназначается для одной - двух групп дошкольного учреждения.
3.2 Физкультурно-спортивные праздники	30-40 мин.	50-90 мин.	1 - 1ч 20 мин.	1 - 1ч 20 мин.	2 раза в год на открытом воздухе или в зале. На открытом воздухе, начиная со средней группы.
3.3. Неделя здоровья					1 раз в год.
3.4. Самостоятельная двигательная деятельность					Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.

