

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
образовательного учреждения
«Детский сад № 10»
Протокол № 3 от 16.01.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 10»
Е.Ю. Смирнова
Приказ № 16 от 16.01.2026



ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕЗБЕРЕЖЕНИЮ
«РАСТУ ЗДОРОВЫМ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД № 10»

ИВАНОВО
2026

№	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	2
1.1	Цели программы	3
1.2.	Задачи программы	3
1.3.	Законодательно-нормативное обеспечение программы	3
1.4.	Объекты программы	4
1.5.	Основные принципы программы	4
1.6.	Основные направления программы	4
1.7.	Временные рамки и основные этапы реализации программы	5
2.	Разделы программы	5
2.1	Работа с детьми	5
2.1.1	Полноценное питание	6
2.1.2	Система эффективного закаливания	6
2.1.3	Организация рациональной двигательной активности	6
2.1.4	Система физкультурно-оздоровительной работы	9
2. 1.5	Создание представлений о здоровом образе жизни	12
2.1.6	Лечебно-профилактическая работа	12
2.1.7	Летняя оздоровительная работа	13
2.2.	Работа с педагогами	13
2.3	Работа с родителями	14
2.4	Ожидаемые результаты реализации программы	15
3.	Укрепление материально- технической базы	15
4.	Кадровое обеспечение	16
	Приложения	17-26
Приложение № 1	Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности	17
Приложение № 2	Таблицы фиксации мониторинга здоровья воспитанников	22

Программа «Расту здоровым» по здоровьесберегающей деятельности муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 10» (далее – Программа «Расту здоровым») разработана коллективом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №10» (далее – Учреждение) в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников Учреждения, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

1. Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15- 20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы число детей уменьшается в 2,5 раза. Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д. Маханевой, В.Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад № 10» четко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в Учреждении прослеживается тенденция личностно- ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Расту здоровым» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в Учреждении);
- материально – техническое обеспечение (помещения, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

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

Программа «Расту здоровым», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения – это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребёнка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

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

1.1. Цели программы:

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

Реализация программы предусматривает решение следующих задач:

- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

- Обеспечение организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технических условий для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве Учреждения.

- Формирование качественно нового уровня продуктивного взаимодействия института семьи и Учреждения на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

1.2. Задачи программы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни.
- Профилактика простудных заболеваний.
- Создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности воспитанников.
- Привитие культурно-гигиенических навыков.
- Осознание и осмысление собственного «Я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.
- Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.
- Оказание помощи семье в воспитании детей, адаптации к жизни в социуме.

1.3. Законодательно – нормативное обеспечение программы:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;

Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный Закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью I Федерального Закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

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

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»);

Конвенция ООН «О правах ребёнка»;
«Семейный кодекс Российской Федерации»;

Конституция Российской Федерации, ст. 38, 41, 42, 43;

Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» от 24.07.1998 №124 – ФЗ;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования. (Приказ Минпросвещения России № 373 от 31 июля 2020);

Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы по организации детского питания (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»);

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

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

Устав МБДОУ «Детский сад № 10».

1.4. Объекты программы:

- Воспитанники;
- Педагогический коллектив;
- Родители (законные представители) детей.

1.5. Основные принципы программы:

- Принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
 - Принцип доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- Принцип активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- Принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
 - Принцип систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
 - Принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
 - Принцип оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

1.6. Основные направления программы:

Профилактическое:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационное:

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

1.7. Временные рамки и основные этапы реализации программы:

I этап. 2026 г. – организационно-мотивационный:

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

II этап. 2027-2029 гг. – основной:

Реализация основных направлений деятельности Учреждения по здоровьесбережению.

III этап. 2029-2030 гг. – итогово-аналитический:

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

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

2. Разделы программы:

Программа реализуется через следующие разделы:

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

2.1. Работа с детьми

	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	Гибкий режим, щадящий режим (адаптационный период)
2.	Физические упражнения	Утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные и динамические игры; спортивные игры; пешие прогулки (походы, экскурсии)
3.	Гигиенические и водные процедуры	Умывание, мытье рук, обеспечение чистоты среды, занятия с водой (центр вода и песок)
4.	Световоздушные ванны	Проветривание помещений, сон при открытых фрамугах, прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5.	Активный отдых	Развлечения, праздники, игры-забавы, дни здоровья
6.	Диетотерапия	Рациональное питание
8.	Светотерапия	Обеспечение светового режима

9.	Музыкотерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкальное оформление фона занятий, музыкально-театральная деятельность
10.	Закаливание	Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой массаж
11.	Пропаганда здорового образа жизни	Экологическое воспитание, беседы, занятия

2.1.1. Полноценное питание

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

2.1.2. Система эффективного закаливания

1.	Основные факторы закаливания	закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня; закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах; закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
2.	Комплекс закаливающих мероприятий	соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и её длительности; соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; облегченная одежда для детей в детском саду; дыхательная гимнастика после сна;
3.	Методы оздоровления:	ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье); дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); хождение босиком по спортивной площадке(летом); релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).

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

2.1.3. Организация рациональной двигательной активности

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

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
----	---	---

2. Формы организации физического воспитания	физические занятия в зале и на спортивной площадке; туризм (прогулки –походы); дозированная ходьба; оздоровительный бег; физкультминутки; физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; утренняя гимнастика; индивидуальная работа с детьми.
3. Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	традиционные; игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.; тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч); занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр; занятия –походы; занятия в форме оздоровительного бега; музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам; Занятия на «экологической тропе».

Примерный двигательный режим

Формы организации	Особенности организации и длительность					
	группа для детей с ТНР 5-8 лет	1-я младшая группа 2-3 года	2-я младшая группа 3-4 года	средняя группа 4 -5 лет	старшая группа 5 -6 лет	подготовит. группа 6 -7 лет
1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»						
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю 30 мин	3 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Физическая культура на улице	1 раз в неделю 30 мин	-	-	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	2 раза в неделю 9-11 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 9 мин	2 раза в неделю 11 мин
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня						
Утренняя гимнастика	Ежедневно					
	10 мин	10мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день					
	15-20 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры, упражнения Физические упражнения	Целенаправленное обучение на каждой прогулке					
	Ежедневно на прогулке					
	12-16 мин	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин

Физкультурная минутка (в середине статистического занятия)	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия					
	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
	1 раз в неделю					
	15 -20 мин	5-10 мин	10- 15 мин	10- 15 мин	15 -20 мин	15 -20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно					
	10 мин	5-10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Индивидуальная и подгрупповая работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки					
	10-15 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
3. Активный отдых						
Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
	35 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	40 мин
Физкультурный праздник	1-2 раза в год					
	35 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	40 мин
День здоровья	2 раза в год (сентябрь /апрель)					
	35 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	40 мин
4. Самостоятельная двигательная деятельность						
Самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования Самостоятельная физическая активность в помещении Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно					
	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					
	Ежедневно под наблюдением воспитателя					
	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					
	Ежедневно под наблюдением воспитателя					
	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					

Организации физического воспитания направлена на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие. Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

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

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

- в 1 младшей группе - 10 мин.
- в 2 младшей группе - 15 мин.
- в средней группе - 20 мин.
- в старшей группе - 25 мин.,

- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей организованы занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности и профилактики утомления в детском саду проводятся ежедневные прогулки.

Для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов в день.

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

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

Система включает:

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

В летний период проводятся солнечные и воздушные ванны.

- Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды воспитанников.

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

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

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

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

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

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

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

2.1.4. Система физкультурно-оздоровительной работы в Учреждении

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

Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

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

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

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

1. Составлена модель оптимального двигательного режима в течение дня;
2. Проводится ежедневная гимнастика после сна;

3. Организуются двигательные оздоровительные моменты на ООД (физминутки, упражнения на мелкую моторику рук, упражнения на снятие напряженности и усталости);

4. Организован активный отдых детей (Дни здоровья, спортивные развлечения, каникулы). Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами как:

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

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

Организация режима дня детей в соответствии с возрастными особенностями детей

Примерный режим дня для детей младшего дошкольного возраста

Режимные моменты	Время
Прием детей на воздухе. Самостоятельная игровая деятельность детей. Индивидуальная работа	07.00-08.20
Утренняя гимнастика (двигательная активность 10 мин)	08.20-08.30
Завтрак	08.30-09.00
Образовательная деятельность (физическая культура, музыкальное развитие)	09.00-10.00
2 завтрак	10.00-10.20
Подготовка к прогулке. Прогулка: Игры, труд, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры	10.30-12.00
Обед	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.30
Полдник	15.30-15.50
Игровая деятельность детей	15.50-17.00

Подготовка к ужину, ужин	17.00-17.30
Вечерняя прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, самостоятельная деятельность. Уход детей домой: индивидуальный контакт с родителями	17.30-19.00

Примерный режим дня для детей старшего дошкольного возраста

Режимные моменты	Время
Прием, осмотр, ежедневная утренняя гимнастика	7:00 – 8:30
Завтрак	8:30 – 8:50
Игры, самостоятельная деятельность	8:50 – 9:00
Организованная образовательная деятельность	9:00 – 10:00
2-ой Завтрак	10:00 - 10:20
Организованная образовательная деятельность	10:20 – 10:50
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	11:00 – 12:30
Обед	12:30 – 13:00
Дневной сон	13:00 – 15:30
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15:30 – 15:40
Полдник	15:40-16:00
Игровая деятельность детей	15:50-17:00
Подготовка к ужину, ужин	17:00-17:30
Вечерняя прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, самостоятельная деятельность. Уход детей домой: индивидуальный контакт с родителями	17.30-19.00

2.1.5. Создание представлений о здоровом образе жизни

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим **направлениям:**

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

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

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей, педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- в группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. большой вклад в это музыкальный руководитель и воспитатели групп. проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Зимняя Олимпиада», «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;
- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;
- большая роль в псих коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка(успокаивает).

2.1.6. Лечебно-профилактическая работа

Осуществляют медицинская сестра детского сада, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели.

Она включает в себя:

- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице; дыхательная гимнастика после сна; спортивные игры и соревнования; элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

2.1.7. Летняя оздоровительная работа

Формы организации летней оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, дневной сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (на спортивной площадке);
- туризм (походы, экскурсии);
- физкультурно-спортивные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

2.2. Работа с педагогами

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

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» ит. д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог–здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

Знакомство и внедрение в практику работы Учреждения новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.

Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.

Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

Пропаганда здорового образа жизни.

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

Методические рекомендации по оздоровлению:

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

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

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

Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Обучение дошкольников здоровому образу жизни.

Беседы, валеологические занятия.

2.3. Работа с родителями

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

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

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

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

8. *Формы работы с родителями:*

Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.

Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые).

Дни открытых дверей.

Экскурсии для родителей по детскому саду для вновь поступивших детей.

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

Совместные занятия для детей и родителей.

Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).

Для успешной работы с родителями используем *план изучения семьи*: структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения); основные принципы семейных отношений, стиль и фон семейной жизни, социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка; воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

Анкета для родителей.

Беседы с родителями.

Беседы с ребёнком.

Наблюдение за ребёнком.

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

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

1. Причины и профилактика ОРЗ.
2. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
3. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
4. О питании дошкольников.
5. Особенности физического развития у часто болеющих детей.
6. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
7. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
8. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка
9. Проведение совместных мероприятий: «Дни Здоровья», праздников, субботников.

2.4. Ожидаемые результаты реализации программы

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

3. Укрепление материально – технической базы

№	Мероприятия	Ответственный
1.	Приобретение (обновление) оборудования: Для Физкультурного зала спортивного (мячи, спортивные маты, наклонные доски, ребристые доски, массажные коврики и дорожки, лесенки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком); Для музыкального зала детские музыкальные инструменты; Для детских площадок (игровое спортивное оборудование: горки, домики, лесенки, песочницы, качалки); Для групповых помещений мебель (стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек, игровое оборудование).	Заведующий Заместитель заведующего по АХР
2.	Осуществление ремонта: - - косметический ремонт помещений - укладка тротуарной плитки на игровые площадки	Заведующий Заместитель заведующего по АХР
3.	Оборудование помещений: - оформление уголка ОБЖ - оформление стенда «Наша спортивная жизнь»	Инструктор по физической культуре
4.	Открытие клуба здоровья для педагогов	Инструктор по физической культуре
5.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в Учреждении)	Заместитель заведующего по АХР

4. Кадровое обеспечение программы «Расту здоровым»

Заведующий Учреждения:

общее руководство по внедрению программы «Расту здоровым»;
контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Расту здоровым»; проведение мониторинга; контроль за реализацией программы «Расту здоровым».

Заместитель заведующего по АХР:

обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении;
обновление материально – технических условий;
контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических норм и правил.

Инструктор по физической культуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- физкультурные занятия; закаливание (физкультурные занятия на воздухе,
- утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами;
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- профилактики нарушений осанки, плоскостопия;
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни.

Воспитатели, учитель – логопед, педагог-психолог:

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

Повар: контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

Помощник воспитателя:

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

Врач-педиатр:

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

Медицинская сестра:

- оставление списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- пропаганда здорового образа жизни;
- контроль за организацией рационального питания детей.

Приложение № 1

*Мероприятия по реализации основных направлений в
здоровьесберегающей деятельности учреждения
на период 2026-2030гг.*

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
<p>I. Организационное направление Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства</p>			
1.	Разработка целевой программы по здоровьесбережению	Январь 2026	Заведующий Старший воспитатель
2.	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	Старший воспитатель
3.	Создание кадровых, психолого- педагогических, учебно-материальных, учебно - дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы: определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста; организация повышения квалификации участников здоровьесбережения; организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению.	постоянно	Заведующий Старший воспитатель
4.	<p>Осуществление в практике Учреждения системно синергетического подхода к управлению здоровьесбережением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - описание стратегии работы по здоровьесбережению в учреждении; - разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения; - организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса; - отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения; - контроль системы здоровьесбережения 	2026-2030	Администрация
5.	Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	В течение периода	Старший воспитатель
6.	Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования	2026-2027	Старший воспитатель
7.	Собеседование с воспитателями т педагогами-специалистами по организации охранительного режима в группах	Постоянно	Старший воспитатель
8.	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования	2026-2028	Старший воспитатель

9.	Организация работы по физической культуре для детей: разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре; создание видеоряда занятий с показом коррекционной работы с детьми; создание дидактического и методического комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре	постоянно	Инструктор по физической культуре
10.	Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников	2026	Старший воспитатель
11.	Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями	2027	Старший воспитатель
II. Диагностическое направление			
1.	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	В течение всего периода	Медицинские работники
2.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Старший воспитатель
3.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	В течение всего периода	Педагоги-специалисты
4.	Работа с детьми в адаптационный период	В течение всего периода	Воспитатели
5.	Социальный анализ семей воспитанников Учреждения, оформление социальных паспортов.	2026	Старший воспитатель
6.	Мониторинг успеваемости выпускников Учреждения на начальном этапе обучения за последние 3 года	Ежегодно	Старший воспитатель
7.	Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: - проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе; - анализ профессионального роста педагогов.	Ежегодно	Заведующий, Старший воспитатель
III. Информационно-методическое направление Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения Повышение квалификации участников образовательного процесса			
1.	Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий	Постоянно	Старший воспитатель
2.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	В течение всего периода	Старший воспитатель
3.	Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	2026-2027	Старший воспитатель
4.	Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2026	Старший воспитатель
5.	Педагогический совет: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	2026	Заведующий Старший воспитатель
6.	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	2026	Музыкальный руководитель

7.	Консультация «Культурный ребёнок–здоровый ребёнок»	2026	Старший воспитатель
8.	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2026	Заведующий
9.	Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2027	Инструктор по физической культуре
10.	Консультация «Лечебные подвижные игры»	2027	Инструктор по физической культуре

11.	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	2027	Инструктор по физической культуре
12.	Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2027	Воспитатели
13.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2027	Медицинская сестра
14.	Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно- воспитательный процесс». Сборник материалов.	2028	Заведующий
15.	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2028	Старший воспитатель
16.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды– творческий отчёт	2028	Старший воспитатель

IV. Просветительское направление

Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения

1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках, на сайте Учреждении	Ежегодно	Воспитатели
2.	Консультация «Художественная литература – средство обогащения нравственного здоровья детей»	2026-2027	Старший воспитатель
3.	Советы инструктора физкультуры «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»	2026	Инструктор по физической культуре
4.	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2026-2027	Музыкальный руководитель
5.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Медицинская сестра
6.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2027	Старший воспитатель
7.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2027	Медицинская сестра
8.	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2026-2030	Воспитатели
9.	Практические рекомендации для родителей часто болеющих детей	Постоянно	Медицинская сестра
10.	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2028	Заведующий

11.	Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	2026-2030	Воспитатели
12.	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	В течение всего периода	Старший воспитатель
13.	Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения	В течение всего периода	Воспитатели Педагоги-специалисты
14.	Музыкально – спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух»	2026-2030	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
15.	Тематическое занятие по ПДД	2026-2030	Воспитатели
16.	Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!»	2026-2030	Воспитатели
17.	Конкурс стенгазет «Как я занимаюсь спортом».	2026	Инструктор по физической культуре
18.	Комплексное игровое занятие «Будь здоровым с детства!»	2027	Воспитатели Педагоги-специалисты

<p style="text-align: center;">VI. Координационное направление Управление здоровьесбережением в учреждении, взаимодействие с социальными институтами детства</p>			
1.	Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения	По мере необходимости	Заведующий
2.	<p>Контроль процесса здоровьесбережения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> совещания; <input type="checkbox"/> собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости; <input type="checkbox"/> анализ состояния заболеваемости; <p>- проведение рейдов по санитарно- гигиеническому состоянию помещений учреждения;</p> <p>- организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к занятиям;</p> <p>- организация тематического контроля состояния здоровьесбережения; анализ тестирования детей по физическому воспитанию, организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полугодие</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>ежегодно</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежемесячно</p>	<p>Заведующий</p> <p>Заместитель заведующего по АХР</p>
3.	Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения: составление сетки занятий в соответствии с требованиями САНПиН; разработка режима работы секций и кружков в соответствии требованиями здоровьесбережения;	Постоянно	Старший воспитатель

4.	Установление взаимосвязи с детской поликлиникой: <input type="checkbox"/> выявление детей с патологиями; <input type="checkbox"/> консультирование родителей; <input type="checkbox"/> ведение листов здоровья; <input type="checkbox"/> выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима	В течение всего периода	Медицинская сестра
VII. Правовое направление			
1.	Ознакомление с нормативно - правовой базой, регламентирующей деятельность Учреждения по защите здоровья детей	2026	Заведующий
2.	Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность Учреждения.	2026	Заведующий

МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Мониторинг здоровья детей

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

Критерием эффективности оздоровительной работы Учреждения служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров. Без информации о ходе промежуточных результатах, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен. Составление индивидуального паспорта здоровья позволит увидеть полную картину физического развития каждого ребенка.

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

Фамилия, Имя _____

Дата рождения _____

Домашний
адрес _____

Посещает МБДОУ «Детский сад № 10» с « _____ » _____ 20__

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

Физическое развитие и освоение ребенком образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие» диагностируется мониторингом в рамках Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 10», составленной на основе ФОП ДО.

Эффективность воспитательно – образовательной работы по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, а также адекватность организации здоровьесберегающей предметно - пространственной среды определяется системой фронтального, оперативного и тематического контроля, проводимого согласно годовому плану Учреждения.

Мониторинг позволяет регистрировать состояние и изменения, дает материалы для сравнения, анализа и коррекции педагогического процесса.

В Учреждении разработана схема диагностики и мониторинга здоровья детей, под которой мы понимаем систему слежения за состоянием здоровья воспитанников, подразумевающую многократные наблюдения и сравнения.

Данные по заболеваемости, по группам здоровья, по уровню сформированности физических качеств, по адаптации детей к условиям Учреждения систематизируются, что позволяет проводить анализ здоровья дошкольников, обозначать основные проблемы и определять основные направления деятельности с учетом подхода к развитию каждого ребенка. **Задачи мониторинга здоровья:** определить группу здоровья ребенка и уровень физической подготовленности;

выявить и оценить положительные и отрицательные тенденции изменения здоровья ребенка; разработать рекомендации по созданию условий, стимулирующих здоровьесбережение и физическое развитие воспитанников.

Методы изучения состояния здоровья дошкольников: медицинское обследование, наблюдение, проведение контрольных срезов, анализ и самоанализ, посещение занятий, опрос родителей

В мониторинге здоровья участвует медицинская сестра, врач-педиатр (по согласованию), воспитатель, заведующий Учреждения.

Данные заносим в таблицы:

НАЗВАНИЕ	МЕСЯЦЫ									
	09	10	11	12	01	01	03	04	05	
Антропометрические измерения	М/с В									М/с В
Определение группы здоровья и физкультурной группы каждого ребенка	Вр В									Вр В
Распределение всех детей по группам здоровья и динамика перехода из одной группы в другую	Вр В									Вр
Анализ заболеваемости и посещаемости (за 1 и 2 полугодие учебного года)					З					З
Анализ адаптации детей к условиям Учреждения	В	В	В							
Диагностика физической подготовленности детей	В									В
«Индекс заболеваемости»					З					З

Условные обозначения: З – заведующий, М/с – медицинская сестра,
В – воспитатель, Вр – врач-педиатр

Ф. И. ребенка	Начало года				Конец года			
	рост	вес	группа здоровья	физк. группа	рост	вес	группа здоровья	физк. группа

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ

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

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ

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

РЕЗУЛЬТАТЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ

Воспитатель _____

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

Краткие выводы, рекомендации родителям _____

Показатели физической подготовленности

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

Динамика физической подготовленности детей

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

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

Сентябрь						
Октябрь						
Ноябрь						
Декабрь						
Январь						
Февраль						
Март						
Апрель						
Май						

Формула расчета индекса заболеваемости:

$\frac{\text{Количество дней, пропущенных по болезни за месяц}}{\text{Количество дней за месяц (по таблице посещаемости)}} \times 100\%$

Количество дней за месяц (по таблице посещаемости)

Таблица тематического контроля «Охрана жизни и здоровья детей»

Цель: определить, насколько эффективна воспитательно-образовательная работа по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, выяснить причины и факторы, определяющие качество педагогической работы с детьми по развитию двигательных навыков.

№	Направление работы	Предлагаемые рабочие материалы
1.	Обследование уровня развития детей	- схемы обследования детей младшего и старшего дошкольного возраста; - карта анализа занятия (сточки зрения оценки деятельности детей)
2.	Оценка профессиональных умений воспитателя	- оценочный лист «Работа педагога по физическому воспитанию»; - вопросник для оценки профессионализма воспитателя; - карта анализа самообразования воспитателя; - карта анализа занятия.
3.	Оценка создания условий - в группе; - на участке; - на спортивной площадке	- оценочный лист «Создание условий для развития двигательной активности детей в разных возрастных группах детского сада» - оценочный лист «Оснащение спортивной площадки»

4.	Оценка планирования работы	- анализ планирования воспитательно - образовательной работы
5.	Оценка форм взаимодействия с родителями поданной проблеме	<ul style="list-style-type: none"> - анкета для родителей «Физкультура в Вашей семье»; - выводы по результатам анкетирования; - карта анализа наглядной информации для родителей.