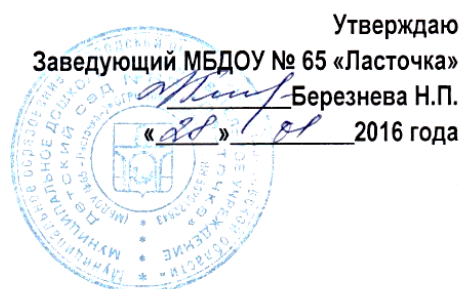


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 65 «Ласточка»



Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 65 «Ласточка»

Березнева Н.П.

«28» 01 2016 года

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

«ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ»

2016 – 2021 годы

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 3 от 28.01 2016 года

Городской округ Мытищи

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ «ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ»

1.	Паспорт программы	
2.	Целевой раздел	
3.	Пояснительная записка	
4.	Цели и задачи.	
5.	Принципы деятельности МБДОУ по поддержанию и укреплению здоровья воспитанников.	
6.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	
7.	Планируемые результаты.	
8.	Оценка результатов	
9.	Содержательный раздел	
10.	Основные направления программы	
11.	Программно-методическое обеспечение по физическому воспитанию и оздоровлению детей	
12.	Здоровьесберегающие технологии	
13.	Аналитическое обоснование программы. Анализ состояния здоровья и физического развития детей.	
14.	Анализ заболеваемости детей	
15.	Структура общей заболеваемости детей	
16.	Структура нарушений в состоянии здоровья детей	
17.	Данные оценки физического развития в детском коллективе	
18.	Процент детей, имеющих хронические заболевания	
19.	Распределение детей по группам здоровья	
20.	Анализ психологического развития детей	
21.	Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы	
22.	Схема реализации индивидуального подхода к ребенку в физкультурно-оздоровительной работе	
23.	К схеме реализации индивидуального подхода к ребенку физкультурно-оздоровительной работы	
24.	Паспорт здоровья	
25.	Проведение закаливающих процедур	
26.	Система закаливающих мероприятий	
27.	Формы и способы, методы и средства организации физкультурно-оздоровительной работы	
28.	Организация питания	
29.	План улучшения здоровья детей	
30.	Организационный раздел	
31.	Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности детей	
32.	Модель двигательного режима детей 3 – 7 лет	
33.	Режим дня детей 3 – 7 лет, холодный период года	

34.	Режим дня детей 3 – 7 лет, теплый период года	
35.	Традиционные события, мероприятия и праздники в МБДОУ	
36.	Предметно-пространственная среда в МБДОУ для организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми	
37.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
38.	Ожидаемые результаты реализации программы	

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Позаботьтесь о себе
Заказчик программы	Совет МДОУ
Разработчики программы	Рабочая группа из представителей администрации, медиков, педагогов, родителей
Законодательная база для разработки программы МБДОУ	• Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г. • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" от 17 октября 2013 г. № 1155 • «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». СанПиН 2.4.1.3049-13» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013г. № 26); • Приказ Министерства образования и науки «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования в соответствии с новым законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ и ФГОС. • Рекомендации Министерства образования Московской области: инструктивно-методическое письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 года № 65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» • Приказ Минздрава России от 30.06.92 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»; • Методические рекомендации «Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их

	оздоровление в условиях детского сада, школы» (утв. Минздравом РФ, 1993); • Устав МБДОУ.
Цель	Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечение их эмоционального благополучия, формирование у родителей, педагогов, воспитанников устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.
Задачи	1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. 2. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности. 3. Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. 4. Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умения рационально использовать их в различных условиях. 5. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие. 6. Воспитание интереса детей к различным доступным видам двигательной активности, положительных нравственно-волевых качеств дошкольников. 7. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. 8. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса. 9.
Сроки реализации программы	Начало - январь 2017 года Окончание – декабрь 2021 года
Орган, ответственный за	Совет ДОУ Административное управление осуществляют заведующий, его

реализацию программы Управление реализацией программы	заместители и медицинские работники. Основной функцией заведующего ДООУ является координация усилий всех участников образовательного процесса через Совет ДООУ, педагогический совет. Заместители заведующего и медицинский персонал реализуют оперативное управление воспитательно-образовательным и оздоровительным процессом и осуществляют мотивационно-целевую, информационно-аналитическую, планово-прогностическую, организационно-исполнительскую, контрольно-регулирующую и оценочно-результативную функции.
Источники финансирования	Бюджет, внебюджетные средства образовательного учреждения
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения: ➤ улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей; ➤ успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДООУ 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%.



ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ



Программа **"Позаботьтесь о себе"** разработана коллективом МБДОУ № 65 «Ласточка» в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение пяти лет.

1. Пояснительная записка.

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как полезно закаливать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

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.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Невольно возникает вопрос: «Почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы ребёнок ни в чём не нуждался. А если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

Программа «Позаботьтесь о себе» разрабатывалась на основе оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- ✓ 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 ДОУ);

- ✓ материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- ✓ финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- ✓ комплексная оценка здоровья дошкольников;
- ✓ анализ результатов физической подготовленности детей;
- ✓ характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДООУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны соответствовать целевым ориентирам, которые определены во ФГОС дошкольного образования.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, специалистами МБДОУ 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.

Концепция программы.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения детей в дошкольной организации.

Разрабатывая программу «Позаботьтесь о себе», мы стремились к тому, чтобы 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.

Основная цель программы:

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечение их эмоционального благополучия, формирование у родителей, педагогов, воспитанников устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

2. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
3. Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.
4. Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умения рационально использовать их в различных условиях.
5. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.
6. Воспитание интереса детей к различным доступным видам двигательной активности, положительных нравственно-волевых качеств дошкольников.
7. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
8. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

Первоосновой здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база.

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" от 17 октября 2013 г. № 1155
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». СанПиН 2.4.1.3049-13» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013г. № 26);
- Приказ Министерства образования и науки «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования в соответствии с новым законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ и ФГОС.
- Рекомендации Министерства образования Московской области: инструктивно-методическое письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 года № 65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»
- Приказ Минздрава России от 30.06.92 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;

- Методические рекомендации «Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы» (утв. Минздравом РФ, 1993);
- Устав МБДОУ.

Принципы деятельности МБДОУ по поддержанию и укреплению здоровья воспитанников.

- ✓ **Принцип здоровьесбережения** предполагает построение педагогического процесса в детском саду с учетом состояния здоровья воспитанников, включение в систему работы здоровьесформирующих технологий, способствующих укреплению здоровья длительно и часто болеющих детей, приобщению их к основам здорового образа жизни.
- ✓ **Принцип интегративности** предполагает преемственность оздоровительной и образовательной работы в ДОУ; валеологизацию всего образовательного процесса в ДОУ.
- ✓ **Принцип последовательности** основан на усложнении методики проведения оздоровительных процедур от возраста к возрасту, в зависимости от сезона.
- ✓ **Принцип активации** выполняется в случае обеспечения условий для активной позиции ребенка в здоровьесберегающей, здоровьесформирующей деятельности.
- ✓ **Принцип преемственности** предполагает существование преемственных связей у комплексной образовательной программы, реализуемой в учреждении и здоровьесберегающих программ и технологий, а также согласованные действия детского сада, родителей и социума в вопросах поддержания и укрепления здоровья воспитанников.
- ✓ **Принцип индивидуализации** предполагает всесторонний учет уровня развития и способностей, состояния здоровья каждого ребенка, формирование на этой основе индивидуальных паспортов и маршрутов развития и оздоровления. Индивидуализация имеет своей задачей достижение максимального качества оздоровительно-образовательного процесса для каждого, отдельно взятого воспитанника, всестороннее развитие ребенка и укрепление его здоровья.
- ✓ **Принцип целостности** основан на единстве процессов развития, обучения, воспитания и оздоровления воспитанников. Его реализация проявляется в создании сбалансированного образовательно-оздоровительного пространства, а так же в адекватном выборе здоровьесберегающих и здоровьесформирующих программ и технологий и их соответствии специфике работы учреждения

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности. Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Можно отметить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными — замечается тенденция к их росту.

Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад.

Планируемые результаты.

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий.
4. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
5. Снижение уровня заболеваемости детей.
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду.
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.).
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

Оценка результатов:

1. Качественная и количественная система контроля будет отслеживать исполнение мероприятий.
2. Качественная оценка реализации программы субъективная удовлетворённость педагогов, родителей, детей будет отслеживаться при помощи анкетирования, опросов, собеседования.
3. Динамика заболеваемости и посещаемости детей будет отслеживаться по результатам изучения медицинских карт и журнала посещаемости.



СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ



Основные направления программы:

Профилактическое:

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

Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики; мониторинг здоровья.
- 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.

Коррекционное

- Своевременное выявление детей, нуждающихся в специальной помощи.
- Выбор оптимальных для развития ребенка коррекционных программ, методик, методов и приемов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями и учетом особенностей развития.
- Коррекция и развитие высших психических функций, развитие эмоционально-волевой и личностных сфер ребенка и психокоррекция его поведения, подготовка к социальной адаптации.
- Различные формы просветительской деятельности, направленной на разъяснение участникам образовательного процесса вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения детей с ОВЗ.
- Выработка совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с детьми с ОВЗ, единых для всех участников образовательного процесса.

Программно-методическое обеспечение по физическому воспитанию и оздоровлению детей

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. 2016 год.
2. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года)».
3. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет)».
4. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет)».
5. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет)».
6. Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность».
7. «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой .

Здоровьесберегающие технологии

Медико-профилактические	Физкультурно-оздоровительные	Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка	Здоровьесберегающие образовательные технологии.
Цель: обеспечение сохранения здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими правилами и нормами.	Цель: развитие физических качеств и двигательной активности детей и профилактика нарушений в физическом развитии детей.	Цель: обеспечение эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми.	Цель: становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.
организация мониторинга здоровья дошкольников; разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей дошкольного возраста; контроль физического развития дошкольников;	развитие физических качеств, двигательной активности; становление физической культуры дошкольников; дыхательная гимнастика; массаж и самомассаж; профилактика плоскостопия и формирование	технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка; эмоционально благоприятная обстановка в группе.	технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников, решение задач здоровьесбережения через обучение самих детей здоровому образу жизни, культуре здоровья.

закаливание; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.	правильной осанки; профилактика зрения.		
--	--	--	--

Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни.	Коррекционные технологии.
Стретчинг. Ритмопластика. Динамические паузы. Подвижные и спортивные игры. Релаксация. Различные гимнастики.	Физкультурные занятия. Проблемно-игровые занятия. Коммуникативные игры. Занятия из серии «Здоровье». Самомассаж. Биологическая обратная связь (БОС)	Арт-терапия. Технологии музыкального воздействия. Сказкотерапия. Цветотерапия. Психогимнастика. Фонетическая ритмика.

АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Анализ состояния здоровья и физического развития детей.

Для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий в качестве одного из основных приёмов работы персонала используется мониторинг состояния здоровья воспитанников, что является важным для своевременного выявления отклонений в их здоровье.

Изучение состояния здоровья детей осуществляется инструктором по физической культуре и медицинскими работниками, которые определяют уровень физического развития на основе антропометрических данных и группу физического здоровья на основе анамнеза и обследования детей декретированного возраста врачами-специалистами, отслеживают заболеваемость детей, виды заболевания.

Анализ заболеваемости детей в МБДОУ № 65 «Ласточка»

№№ п/п	Показатели	Года				
		2016	2017	2018	2019	2020
1.	Среднесписочный состав					
2.	Число пропусков дней по болезни					
3.	Пропуск на одного ребенка по болезни					
4.	Число детей, не болевших ни разу					
5.	Число детей, болевших 1 – 3 раза					
6.	Число детей, болевших 4 раза и более					
7.	Индекс здоровья (N – 15-40%)					
8.	Дети, нуждающиеся в оздоровительных мероприятиях					

Структура общей заболеваемости детей МБДОУ № 65 «Ласточка»

[illegible]

Структура нарушений в состоянии здоровья детей

[illegible]

Данные оценки физического развития в детском коллективе

Оценка/Год		2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2012
Всего детей в МБДОУ						
Выше среднего						
Среднее						
Ниже среднего						
Отклонения						
	Избыток массы					
	Дефицит массы тела 1 ст.					
	Дефицит массы тела 2 ст.					

Процент детей, имеющих хронические заболевания

Классификация болезни	Нозологическая форма	2016		2017		2018		2019		2020	
Списочный состав											
		Кол-во детей	%	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Болезни органов дыхания.	Бронхиальная астма Рецидивирующий бронхит										
Болезни ЛОР-органов	Хронический тонзиллит Хронический отит										
Болезни органов пищеварения	Хронические гастриты Дуодениты Колиты										
Болезни мочеполовой системы	Хронический цистит										
Болезни кожи и подкожной клетчатки	Атопический дерматит										

Распределение детей по группам здоровья

Учебный год/ всего детей	Группы здоровья							
	1		2		3		4	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
2015-2016 262 ребенка								
2016-2017								
2017-2018								
2018-2019								
2019-2020								

Анализ психологического развития детей в МБДОУ

Психологическое развитие ребенка рассматривается по следующим показателям:

- социально-эмоциональное благополучие;
- развитие творческих способностей;
- интересы и склонности, интеллектуальное развитие.

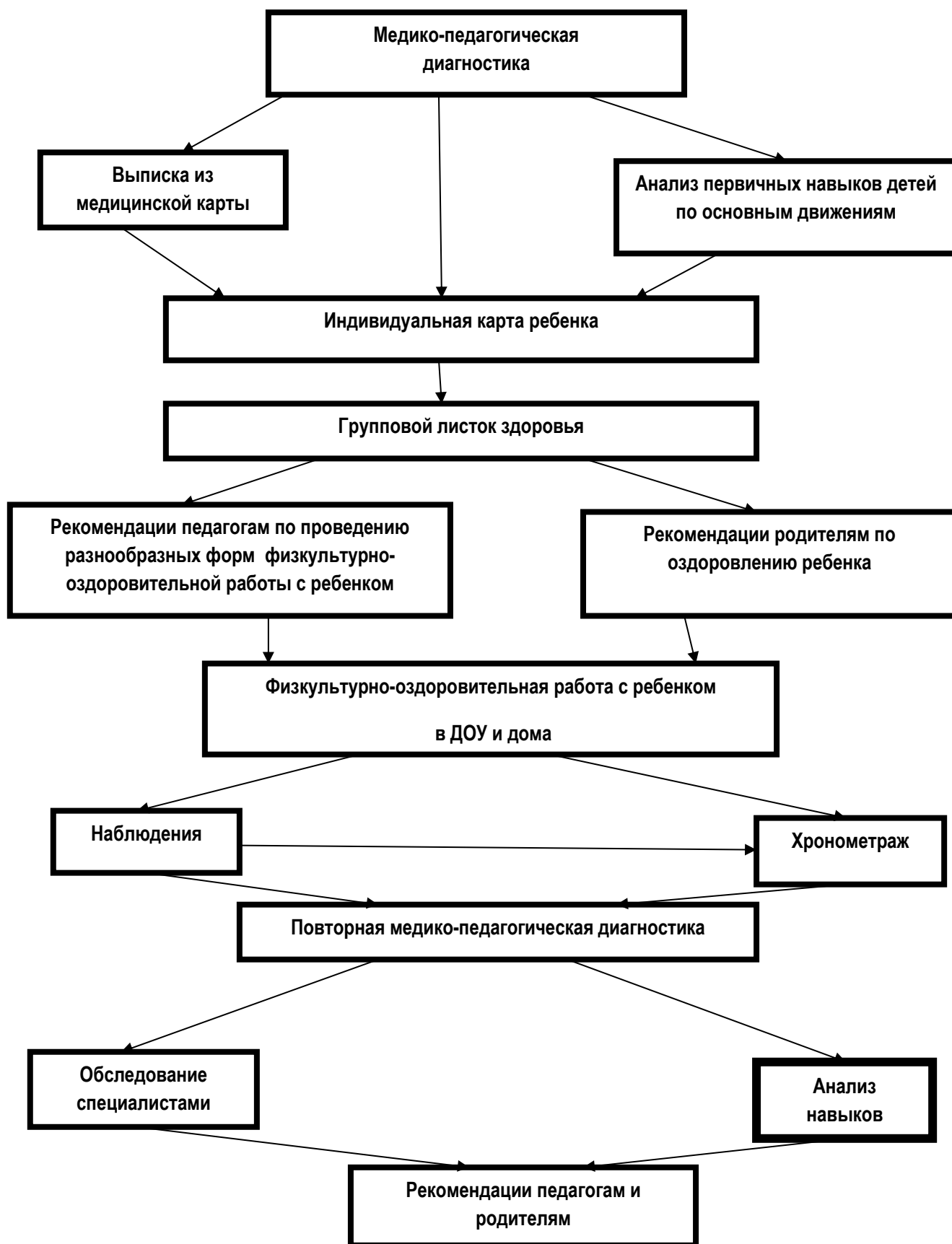
Анализ сложившейся ситуации показал, что в ДОУ созданы достаточно комфортные условия для гармоничного развития ребенка: проводится сопровождающая работа в период адаптации ребенка к детскому саду; создаются условия для полноценного психического развития ребенка: функционирует комната для психологической релаксации детей (сенсорная комната); в группах созданы условия для развития способностей и потенциальных возможностей детей; среда организована с учетом зоны ближайшего развития; каждый ребенок находится под наблюдением специалистов, своевременно оказывается помощь детям, испытывающим те или иные проблемы в развитии. Кроме того, своевременно проводится психопрофилактическая, психодиагностическая, коррекционно-развивающая, консультативная работы. Психолого-педагогическое сопровождение является не просто суммой разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с детьми, но выступает как комплексная технология, особая культура поддержки и помощи ребенку в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ.

Создание условий для двигательной активности детей	Система двигательной деятельности + система психологической поддержки	Система закаливания	Организация рационального питания	Диагностика уровня физического развития, состояния
Гибкий режим. Создание условий. Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна. Подготовка специалистов по двигательной деятельности.	Утренняя гимнастика. Прием детей на улице в теплое время года. Физкультурные занятия. Музыкальные занятия. Двигательная активность на прогулке. Физкультура на улице. Подвижные игры. Динамические паузы на занятиях. Гимнастика после дневного сна. Физкультурные досуги, забавы, игры. Спортивно-ритмическая гимнастика. Игры, хороводы, игровые упражнения. Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы. Психогимнастика.	Утренний прием на воздухе в теплое время года. Прогулки. Облегченная форма одежды. Ходьба босиком в спальне до и после сна. Проветривание. Воздушные ванны. Обширное умывание. Полоскание рта. Солнечные ванны.	Организация второго завтрака. Строгое выполнение натуральных норм питания. Замена продуктов для детей-аллергиков. Соблюдение питьевого режима. Гигиена приема пищи. Правильность расстановки мебели.	Диагностика уровня физического развития. Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники. Диагностика физической подготовленности к обучению в школе. Обследование психоэмоционального состояния детей психологом.

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

**Схема реализации индивидуального подхода к ребенку
в физкультурно-оздоровительной работе**



**К схеме реализации индивидуального подхода к ребенку
физкультурно-оздоровительной работы**

Медико-педагогическая диагностика	Ответственный	Физкультурно-оздоровительная работа	Ответственный	Повторная медико-педагогическая диагностика	Ответственный
Выписка из медицинской карты	Врач ДОУ	Наблюдения	Заведующий ДОУ Зам. зав. по ВР Мед. работники Педагог-психолог	Обследование специалистами	Медицинские работники ДОУ
Анализ первичных навыков по основным движениям	Инструктор по физической культуре	Хронометраж	Заведующий ДОУ Зам. зав. по ВР Мед. работники	Анализ навыков	Воспитатели
Индивидуальная карта ребенка	Родители			Рекомендации педагогам и родителям	Заведующий ДОУ Зам. зав. по ВР Мед. работники Педагог-психолог
Групповой листок здоровья: Рекомендации педагогам по проведению разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы с ребенком. Рекомендации родителям по оздоровлению ребенка.	Воспитатели Врач ДОУ Мед. сестра ДОУ Врач ДОУ Мед. сестра ДОУ				

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Фамилия, имя ребёнка _____
 Дата рождения _____
 Перенесённые заболевания _____

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ

Показатели	Учебные года				
	2015- 2016	2016- 2017	2017- 2018	2018- 2019	2019- 2020
<u>Семейный портрет:</u> 1) Психологический климат дома; 2) Жилищные условия; 3) Вредные привычки; 4) Озабоченность ребёнка.					
<u>Особенности нервно-психического развития:</u> 1) темперамент; 2) речь; 3) интеллектуальное развитие: а) память; б) внимание; в) мышление; г) воображение; д) восприятие; е) моторика; ж) коммуникативные способности					
<u>Общее состояние здоровья:</u> 1) заболеваемость в днях; 2) состояние осанки; 3) состояние стопы; 4) группа здоровья.					
<u>Профиль физического развития:</u> 1) рост; 2) вес; 3) артериальное давление; 4) пульс; 5) сила правой руки; 6) сила левой руки; 7) гибкость; 8) объем грудной клетки; 9) гигиенические навыки.					
<u>Уровень физической подготовленности:</u> 1) бег на скорость (10, 20, 30м) 2) бег на выносливость (количество метров за 1, 2, 3 минуты) 3) прыжки в длину с места; 4) прыжки в длину с разбега; 5) упражнения в равновесии; 6) метание правой рукой на дальность; 7) метание левой рукой на дальность;					

8) метание в горизонтальную цель (количество попаданий из 5 попыток)					
9) метание в вертикальную цель (количество попаданий из 5 попыток)					
<u>Примечания:</u> (индивидуальная работа с детьми и родителями)					

Условные обозначения:

N норма

✓ отсутствие данного показателя

+ отклонение выше нормы

— отклонение ниже нормы

Проведение закаливающих процедур.

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;
 - отсутствие полного контакта и сотрудничества с семьей;
 - протест и страх ребенка;
 - температура окружающего воздуха ниже нормы.

Система закаливающих мероприятий в МБДОУ

Содержание	Возрастные группы			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1. Элементы повседневного закаливания.	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
1.1. Воздушно-температурный режим	От + 21 до +19°C	От +20 до + 18°C	От +20 до +18°C	От +20 до +18°C
Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей.				
Односторонне проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры 1-2°C.			
- Сквозное проветривание (в отсутствии детей) - Утром перед приходом детей	В холодное время года проветривание проводится кратковременно (5-10 минут). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3°C. К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			

Перед возвращением детей с дневной прогулки	+21*С	+20*С	+20*С	+20*С
Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.			
1.2. Воздушные ванны:	- 15*С	- 15*С	- 18*С	- 18*С
Прием детей на воздухе				
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная.			
Физкультурные занятия	+ 18*С	+ 18*С	+18*С	+ 18*С
Одно занятие круглогодично на свежем воздухе (кроме 1-ой младшей группы).				
Прогулка	- 18*С	- 20*С	- 22*С	- 22*С
Одежда и обувь должны соответствовать метеорологическим условиям в холодное время года.				
Свето-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 минут. В теплое время года ежедневно при температуре воздуха от +20*С до +22*С, после предварительной воздушной ванны 10-15 минут.			
Ходжение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от + 20*С до + 22*С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
Дневной сон	+ 18*С	+ 18*С	+ 18*С	+ 18*С
Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении.				
Физические упражнения	Ежедневно			
После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы.			
Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры.		Умывание, обтирание шеи, предплечий прохладной водой.	
2. Специальные закаливающие воздействия	Полоскание рта водой комнатной температуры.			
2.1. Игровой массаж	Закаливающее дыхание	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук.	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, массаж ушей.	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп.
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.				

Формы и способы, методы и средства организации физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ.

1. Игровая деятельность.
2. Непосредственно организованная образовательная деятельность.
3. Беседы.
4. Дидактические игры.
5. Рассматривание иллюстраций.
6. Игровые тренинги.
7. Досуги и развлечения.
8. Сюжетно-ролевые игры.
9. Экскурсии.
10. Создание проблемных ситуаций.
11. Проведение Дней и Недель Здоровья.
12. Проектная деятельность.
13. Познавательно-исследовательская деятельность.
14. Динамические паузы, физкультурные минутки.
15. Занятия в спортивных кружках.

Организация питания.

Питание является основой для физического и нервно-психического развития детей, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям.

Основными принципами организации рационального питания детей в ДОУ является:

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

На основе *примерного двадцатидневного меню* составляется ежедневное меню обеспечивающее:

- правильное сочетание блюд в рационе;
- разнообразие в диете, и повышение усвоения отдельных продуктов;
- распределение калорийности питания в течение суток;
- строгое соответствие объема пищи возрасту ребенка;
- для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

Режим питания строится с учетом двенадцатичасового пребывания детей в ДООУ, при организации трехразового питания с уплотненным полдником.

Картотека технологий приготовления блюд обеспечивает:

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- соблюдение правил приготовления пищи и различных способов их кулинарной обработки.

План улучшения здоровья детей МБДОУ № 65 «Ласточка»

1.

№ п/п	Содержание	Возраст	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	3-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, педиатр	В течение года
1.2.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.	3-7 лет	Ежедневно	Педагог-психолог, педиатр	В течение года

2. Организация двигательного режима

2.1.	Физкультурные занятия	3-7 лет	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели	В течение года
2.2.	Гимнастика после сна («тихое пробуждение»)	3-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
2.3.	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	3-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
2.4.	Музыкально-ритмические занятия	3-7 лет	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатели	В течение года
				Инструктор по	В течение года

2.5.	Спортивный досуг	3-7 лет	1 раз в месяц	физкультуре	В течение года
2.6.	Пальчиковая гимнастика	3-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед	

3. Охрана психологического здоровья

3.1.	Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы.	3-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, специалисты	В течение года
------	---	---------	-----------	--------------------------	----------------

4. Профилактика заболеваемости

4.1.	Дыхательная гимнастика в игровой форме	3-7 лет	Во время утренней зарядки, на прогулке (летом), после сна, во время занятий с логопедом	Воспитатели, учитель-логопед, контроль медработников	В течение года
4.2.	Профилактика гриппа – диазолин	3-7 лет	Ежедневно. Через 2 часа после завтрака.	Медработник	Ноябрь-декабрь
4.3.	Оксалиновая мазь	3-7 лет	1 месяц Ежедневно 2 раза в день, перед прогулкой	Медработник, воспитатели	Ноябрь-декабрь, март-апрель

--	--	--	--	--	--

5. Оздоровление фитонцидами

5.1.	Чесочно-луковые закуски	3-7 лет	Обед, ужин	Медработник	В течение года
5.2.	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	3-7 лет	Ежедневно (в период эпидемии гриппа)	Помощники воспитателей, медработник	Октябрь-апрель

6. Закаливание, с учётом состояния здоровья детей

6.1.	Воздушные ванны (облегчённая одежда, соответствующая сезону года)	3-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
6.2.	Прогулка на воздухе	3-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
6.3.	Хождение босиком по траве	3-7 лет	Сухая, жаркая погода	Воспитатели	Июнь-август
6.4.	Умывание прохладной водой	3-7 лет	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
6.5.	Игры с водой	3-7 лет	Во время прогулки	Воспитатели	Июнь-август
	Полоскание зева кипячёной,		После каждого приёма пищи	Воспитатели,	

6.6.	охлаждённой водой	3-7 лет		помощники воспитателей	В течение года
------	-------------------	---------	--	------------------------	----------------

7. Лечебно-оздоровительная работа

7.1.	Фурацилином	ЧБД, дети, состоящие на учёте у отоларинголога.	После дневного сна по 2 недели с 2-х недельным перерывом После сна	Медработник	Ноябрь-апрель
7.2.	Противовоспалительными травами (шалфей, ромашка)			Медработник, помощники воспитателей	В течение года

8. Витаминотерапия

8.1.	«Ревит», поливитамины	3-7 лет	По 1 разу в течение 10 дней	Медработник	Декабрь-февраль
8.2.	Настойка шиповника	3-7 лет	По 1 разу в течение 10 дней Ежедневно	Медработник	Октябрь, ноябрь, январь, март Ежедневно
8.3.	Витаминизация третьего блюда	3-7 лет	За 20 минут до обеда, 10 дней	Медработник	4-5 раз в год
8.4.	Кислородный коктейль	3-7 лет		Медработник	



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ



Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности детей.

Виды двигательной активности	Физиологическая и воспитательная задачи	Необходимые условия	Ответственный
Движение во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости.	Наличие в групповых помещениях, на участках детского сада места для движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям.	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре.
Подвижные игры.	Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями, воспитание волевого (произвольного) внимания через овладение умением выполнять правила игры.	Знание правил игры.	Воспитатели групп. Инструктор по физической культуре.
Движения под музыку	Воспитание чувства ритма, умения выполнять движения под музыку.	Музыкальное сопровождение.	Музыкальный руководитель.
Утренняя гимнастика или гимнастика после дневного сна.	Стремление сделать более физиологичным и психологически комфортным переход от сна к бодрствованию. Воспитание потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в спальне места для проведения гимнастики.	Воспитатели групп. Инструктор по физической культуре.

Модель двигательного режима детей 3 – 7 лет

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости т возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 13 мин.	2 раза в неделю 18 мин.	2 раза в неделю 20-25 мин.	2 раза в неделю 28 мин.
	На улице	1 раз в неделю 13 мин.	1 раз в неделю 18 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 28 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-45 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год До 60 мин.	2 раза в год До 60 мин
	День здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ

3 – 7 лет

ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Режим дня детей в МБДОУ (холодный период года)

Младшая группа (3 – 4 года)

Виды деятельности	Младшая группа (3-4 года)
Приём детей (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; воспитание культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; утренняя гимнастика)	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку (поручения; дежурство) Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	8.20 – 8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям (поручения; дежурство)	8.45 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность (занятия)	1. 9.00 – 9.13 2. 9.23 – 9.36
2-й завтрак	9.36 – 9.50
Подготовка к прогулке Прогулка (подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе)	9.50 – 11.50
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание)	11.50 – 12.00
Подготовка к обеду (поручения; дежурство) Обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	12.00 – 12.25
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	12.25 – 15.10
Постепенный подъём (закаливающие процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; спокойные игры)	15.10 – 15.25
Чтение художественной литературы	15.25 – 15.35
Игровая деятельность; ситуативные беседы; творческая деятельность	15.35 – 15.50
Дополнительное образование (кружки) (старшая группа – занятие)	15.50 - 16.05
Подготовка к полднику (поручения; дежурство) Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно - гигиенические навыки; культура приёма пищи)	16.05 – 16.35
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития	16.35 – 17.10
Подготовка к прогулке Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	17.10 – 19.00
Итого:	12 часов

Средняя группа (4 – 5 лет)

Виды деятельности	Средняя группа (4-5 лет)
Приём детей (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; воспитание культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; утренняя гимнастика)	7.00 – 8.25
Подготовка к завтраку (поручения; дежурство) Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	8.25 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям (поручения; дежурство)	8.50 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность (занятия)	1. 9.00 – 9.18 2. 9.28 – 9.46
2-й завтрак	9.46 – 10.00
Подготовка к прогулке Прогулка (подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе)	10.00 – 12.00
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание)	12.00 – 12.15
Подготовка к обеду (поручения; дежурство) Обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	12.15 – 12.50
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	12.50 – 15.00
Постепенный подъём (закаливающие процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; спокойные игры)	15.00 – 15.15
Чтение художественной литературы	15.15 – 15.25
Игровая деятельность; ситуативные беседы; творческая деятельность	15.25 – 15.50
Дополнительное образование (кружки) (старшая группа – занятие)	15.50 - 16.10
Подготовка к полднику (поручения; дежурство) Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно - гигиенические навыки; культура приёма пищи)	16.10 – 16.35
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития	16.35 – 17.00
Подготовка к прогулке Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	17.00 – 19.00
Итого:	12 часов

Старшая группа (5 – 6 лет)

Виды деятельности	Старшая группа (5-6 лет)
Приём детей (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; воспитание культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; утренняя гимнастика)	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку (поручения; дежурство) Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	8.30 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям (поручения; дежурство)	8.55 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность (занятия)	1. 9.00 – 9.20 2. 9.30 – 9.55
2-й завтрак	9.55 – 10.05
Подготовка к прогулке Прогулка (подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе)	10.05 – 12.25
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание)	12.25 – 12.40
Подготовка к обеду (поручения; дежурство) Обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	12.40 – 13.10
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	13.10 – 15.00
Постепенный подъём (закаливающие процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; спокойные игры)	15.00 – 15.15
Чтение художественной литературы	15.15 – 15.25
Игровая деятельность; ситуативные беседы; творческая деятельность	15.25 – 15.50
Дополнительное образование (кружки) (старшая группа – занятие)	15.50 – 16.15
Подготовка к полднику (поручения; дежурство) Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно - гигиенические навыки; культура приёма пищи)	16.15 – 16.40
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития	16.40 – 17.10
Подготовка к прогулке Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	17.10 – 19.00
Итого:	12 часов

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

Виды деятельности	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Приём детей (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; воспитание культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; утренняя гимнастика)	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку (поручения; дежурство) Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	8.30 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития; подготовка к занятиям (поручения; дежурство)	8.55 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность (занятия)	1. 9.00 – 9.28 2. 9.38 – 10.06 3. 10.16 – 10.44
2-й завтрак	10.06 – 10.16
Подготовка к прогулке Прогулка (подвижные игры; наблюдения; общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе)	10.44 – 12.35
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание)	12.35 – 12.45
Подготовка к обеду (поручения; дежурство) Обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	12.45 – 13.15
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	13.15 – 15.00
Постепенный подъём (закаливающие процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; спокойные игры)	15.00 – 15.15
Чтение художественной литературы	15.15 – 15.25
Игровая деятельность; ситуативные беседы; творческая деятельность	15.25 – 15.50
Дополнительное образование (кружки) (старшая группа – занятие)	15.50 – 16.20
Подготовка к полднику (поручения; дежурство) Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно - гигиенические навыки; культура приёма пищи)	16.20 -16.45
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития	16.45 – 17.05
Подготовка к прогулке Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	17.05 – 19.00
Итого:	12 часов

РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ

3 – 7 лет

ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Режим дня детей в МБДОУ (теплый период года)

Младшая группа (3 – 4 года)

Виды деятельности	Младшая группа (3-4 года)
Приём детей (на улице) (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; воспитание культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; утренняя гимнастика)	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку (поручения; дежурство) Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	8.20 – 8.45
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития	8.45 – 9.00
Подготовка к прогулке Прогулка (закаливание; подвижные игры; наблюдения; НОД, общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе; экологическое воспитание)	9.00 – 11.50
2-й завтрак	9.36 – 9.50
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание)	11.50 – 12.00
Подготовка к обеду (поручения; дежурство) Обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	12.00 – 12.25
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	12.25 – 15.10
Постепенный подъём (закаливающие процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; спокойные игры)	15.10 – 15.25
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая деятельность; ситуативные беседы)	15.25 – 15.55
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание)	15.55 - 16.05
Подготовка к полднику (поручения; дежурство) Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно - гигиенические навыки; культура приёма пищи)	16.05 – 16.35
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития	16.35 – 17.00
Подготовка к прогулке Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	17.00 – 19.00
Итого:	12 часов

Средняя группа (4 – 5 лет)

Виды деятельности	Средняя группа (4-5 лет)
Приём детей (на улице) (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; воспитание культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; утренняя гимнастика)	7.00 – 8.25
Подготовка к завтраку (поручения; дежурство) Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	8.25 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития	8.50 – 9.00
Подготовка к прогулке Прогулка (закаливание; подвижные игры; наблюдения; НОД, общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе; экологическое воспитание)	9.00 – 12.00
2-й завтрак	9.46 – 10.00
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание)	12.00 – 12.15
Подготовка к обеду (поручения; дежурство) Обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	12.15 – 12.50
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	12.50 – 15.00
Постепенный подъём (закаливающие процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; спокойные игры)	15.00 – 15.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая деятельность; ситуативные беседы)	15.20 – 16.00
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание)	16.00 – 16.10
Подготовка к полднику (поручения; дежурство) Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно - гигиенические навыки; культура приёма пищи)	16.10 – 16.35
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития	-
Подготовка к прогулке Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	16.35 – 19.00
Итого:	12 часов

Старшая группа (5 – 6 лет)

Виды деятельности	Старшая группа (5-6 лет)
Приём детей (на улице) (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; воспитание культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; утренняя гимнастика)	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку (поручения; дежурство) Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	8.30 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития	8.55 – 9.00
Подготовка к прогулке Прогулка (закаливание; подвижные игры; наблюдения; НОД, общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе; экологическое воспитание)	9.00 – 12.25
2-й завтрак	9.55 – 10.05
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание)	12.25 – 12.40
Подготовка к обеду (поручения; дежурство) Обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	12.40 – 13.10
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	13.10 – 15.00
Постепенный подъём (закаливающие процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; спокойные игры)	15.00 – 15.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая деятельность; ситуативные беседы)	15.20 – 16.05
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание)	16.05 – 16.15
Подготовка к полднику (поручения; дежурство) Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно - гигиенические навыки; культура приёма пищи)	16.15 – 16.40
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития	-
Подготовка к прогулке Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	16.40 – 19.00
Итого:	12 часов

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

Виды деятельности	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Приём детей (на улице) (общение с родителями; совместные игры; самостоятельная деятельность в центрах развития; воспитание культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; утренняя гимнастика)	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку (поручения; дежурство) Завтрак (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	8.30 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей в центрах развития	8.55 – 9.00
Подготовка к прогулке Прогулка (закаливание; подвижные игры; наблюдения; НОД, общественно-полезный труд; труд в природе; безопасное поведение в природе; экологическое воспитание)	9.00 – 12.35
2-й завтрак	10.06 – 10.16
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание)	12.35 – 12.45
Подготовка к обеду (поручения; дежурство) Обед (формирование культурно-гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; культура приёма пищи)	12.45 – 13.15
Подготовка ко сну. Сон (дневной отдых)	13.15 – 15.00
Постепенный подъём (закаливающие процедуры; воспитание культурно – гигиенических навыков, культурно – гигиенические навыки; спокойные игры)	15.00 – 15.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая деятельность; ситуативные беседы)	15.20 – 16.10
Возвращение с прогулки (формирование навыков самообслуживания и уважение к труду взрослых; самообслуживание)	16.10 – 16.20
Подготовка к полднику (поручения; дежурство) Уплотнённый полдник (формирование культурно-гигиенических навыков; культурно - гигиенические навыки; культура приёма пищи)	16.20 - 16.45
Игры; самостоятельная деятельность детей в центрах развития	-
Подготовка к прогулке Прогулка (общение с родителями). Уход детей домой	16.45 – 19.00
Итого:	12 часов

Традиционные события, мероприятия и праздники в МБДОУ

1. Дни Здоровья.
2. Неделя Здоровья.
3. Зимний и летний физкультурные праздники.
4. Физкультурные досуги и развлечения.
5. Спартакиада дошкольников среди дошкольных организаций городского округа Мытищи.
6. Зимние и весенние каникулы.
7. Тематические уроки, акции.
8. Сдача норм ГТО для дошкольников.

Предметно-пространственная среда в МБДОУ для организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Вид помещения. Функциональное использование.	Оснащение
Физкультурный зал. Физкультурные занятия. Спортивные досуги. Развлечения, праздники, досуги. Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми. Работа спортивных секций и кружков. Консультативная работа с родителями и воспитателями.	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, упражнений в равновесии. Музыкальный центр. Атрибуты для общеразвивающих упражнений. Лампа бактерицидная. Тренажеры.
Медицинский кабинет. Организационно-медицинская работа. Проведение лечебно-профилактической работы с детьми. Проведение медицинских осмотров детей, профилактических и оздоровительных мероприятий, медико-педагогической коррекции. Профилактический осмотр специалистами. Санитарно-просветительская работа консультирование педагогов и родителей по вопросам физического развития, укрепления и сохранения здоровья ребенка. взаимодействие с учреждениями здравоохранения по вопросам оказания медицинской помощи детям, внедрения эффективных форм профилактики и оздоровления детей дошкольного возраста. Взаимодействие с учреждениями здравоохранения по вопросам оказания медицинской помощи детям, внедрения эффективных форм профилактики и оздоровления детей дошкольного возраста.	Изолятор на два койко-места. Кабинет медицинского персонала. Процедурный кабинет Санузел.

Групповые помещения. Самостоятельная активная деятельность детей. Приобщение к ценностям здорового образа жизни. Обеспечение психологического комфорта. Организация и проведение закаливающих процедур. Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.	Физкультурные уголки. Уголки здоровья. Уголки психологической разгрузки.
Кабинет психолога Индивидуальная и групповая диагностическая и коррекционно - развивающая работа с детьми Работа с педагогами и родителями. Обработка, анализ и обобщение полученных результатов, заполнение учет-но-отчетной документации.	Ноутбук. Стол. Стул. Мягкая мебель. Портфель Семаго. Стимульный диагностический материал. Методическая литература.
Сенсорная комната Релаксация детей и сотрудников.	Мультимедийная система. Мягкие кресла. Макет северного сияния. Макет ночного неба.
Класс ПДД Практические занятия по соблюдению правил дорожного движения.	Дорожные знаки. Светофор. Машины.

Мониторинг здоровья детей

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в МБДОУ является мониторинг здоровья ребенка, который осуществляется медицинским и педагогическим персоналом. Цель мониторинга: повышение уровня здоровья детей.

Программа мониторингового исследования представляет собой комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос и др.), которые помогают собрать, обработать, и воспользоваться информацией о состоянии оздоровительной работы в учреждении и отдельных ее элементах. Оценка результатов мониторинга проводится как по количественным, так и по качественным показателям

Здоровье – категория комплексная, по этому мониторингу подвергаются:

- Состояние и эффективность оздоровительной работы с воспитанниками ДОУ.
- Качество условий, созданных в учреждении для осуществления работы по поддержанию и укреплению здоровья длительно и часто болеющих дошкольников.
- Качество работы повалеологическому просвещению родителей воспитанников.

Аспекты отслеживания:

1. Анализ состояния здоровья и физического развития детей.
2. Анализ заболеваемости детей.
3. Структура общей заболеваемости детей.
4. Структура нарушений в состоянии здоровья детей.
5. Данные оценки физического развития в детском коллективе.
6. Процент детей, имеющих хронические заболевания.
7. Распределение детей по группам здоровья.
8. Анализ психологического развития детей.
9. Оценка адаптации детей к ДОУ.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников МБДОУ

Направления взаимодействия		
Совместная деятельность		
Педагог + родитель		Ребенок + родитель
	Педагог + ребенок + родитель	
Анкетирование. Опросы. Индивидуальные беседы, консультации. Организация встреч- консультаций со специалистами ДОУ. Родительские собрания. «Круглые столы». Практические семинары. Родительские гостиные. Сайт ДОУ.	Проведение совместных мастер- классов (коррекционно- образовательных и творческих). Дни открытых дверей. Подготовка и проведение семейных, календарных праздников и фестивалей. Спортивные праздники.	Творческие тематические выставки, конкурсы. Выпуск фотоколлажей. Проектная деятельность.

Ожидаемые результаты реализации программы

Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
- успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДОУ 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%.