

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад присмотра и оздоровления № 123
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
Педагогическим
советом образовательного учреждения
(протокол от 26.02.2025 № 3)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад
№ 123 Адмиралтейского района СПб
_____ Петрова А.Д.
Приказ от 26.02.2025 № 40

**Программа по здоровьесбережению
«Здоровый малыш»
ГБДОУ детского сада № 123 Адмиралтейского района
Санкт - Петербурга**

Санкт-Петербург
2025 г

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ
1.1 Пояснительная записка
1.2 Основные принципы системы работы по здоровьесбережению
1.3 Краткая характеристика системы мероприятий по обеспечению психо-физического развития воспитанников ДОУ
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ
2.1 Содержание работы по здоровьесбережению обучающихся:
2.2 Организация двигательного режима детей
2.3. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ
2.4 Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ
3.1 Учебно-методическое обеспечение программы

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ЗОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Наименование Программы	Программа «Здоровый малыш»
Разработчики Программы	Члены Службы здоровья ГБДОУ № 123
Исполнители Программы	Педагогический коллектив ДОУ
Научно-методические основы разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264); ✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г № 28; ✓ СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 27.10.2020г № 32; ✓ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021г № 2; ✓ Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028)
Основные этапы и формы обсуждения и принятия Программы	<p>1 Первый этап (2025 – 2026 гг.) – организационно-подготовительный этап – поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга;</p> <p>Второй этап(2026–2029гг.) – основной (отработка основных компонентов программы);</p> <p>Третий этап (2029-2030 гг.) – итогово-обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада).</p>
Кем принята Программа	Педагогическим советом ГБДОУ № 123 от 26.02.2025 № 3
Кем утверждена Программа	Приказом заведующего ГБДОУ № 123 от 26.05.2025 № 40
Цели и задачи Программы	Цель: Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и

	<p>функционирования личности воспитанника в условиях детского сада.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада; -Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей; - Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий; -Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду; -Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам; -Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы; -Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья; -Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.
<p>Ожидаемые результаты Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы; -Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников; -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; -Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья; -Снижение уровня заболеваемости детей; -Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду; -Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.) <p>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.</p>
<p>Срок действия Программы</p>	<p>5 лет</p>
<p>Система организации контроля за выполнением программы</p>	<p>Постоянный контроль выполнения программы осуществляет администрация ГБДОУ</p>

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей. Данное направление стало особенно актуальным в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования; и многие другие нормативно-правовые документы определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольного учреждения должна рассматриваться как комплексная и основная в системе обучения и воспитания. Потребность и необходимость построения такой системной, комплексной медико-психолого-педагогической деятельности обусловлена наличием у воспитанников имеющихся медицинских, психологических и педагогических проблем. В связи с этим, одной из самых важных задач воспитательно-образовательного процесса в детском саду является создание эффективной системы здоровьесбережения, в которой каждый участник получит комплексную и профессиональную помощь в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья. Эти организационные проблемы могут быть эффективно решены через реализацию в детском саду Программы здоровьесбережения ГБДОУ детского сада № 123 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

Программа здоровьесбережения ГБДОУ детского сада № 123 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга призвана: создать условия, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

- Создание комфортного психологического микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;

- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.
- Развивать творческий, критический и эвристический тип мышления, вариативные представления о поведении человека в различных ситуациях;
- Развивать компетентностные умения, предполагающие перенос теоретических знаний на конкретные ситуации жизни человека;

Ожидаемый результат:

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.
4. 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;
5. Снижение уровня заболеваемости детей.
6. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
7. 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.

Методика работы с воспитанниками: Строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком. Делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность дошкольников, побуждая ребят к осознанному здоровью творчеству. Педагогические мероприятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимых для развития навыков ребенка.

Методы работы: словесные, наглядные, практические, игровые.

Содержание организованных форм обучения наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игровых приемов позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. В интеграции используются и другие виды деятельности: театрализованная, изобразительная, музыкальная и т.д. Все перечисленное способствует развитию умений и навыков, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой и социумом. Методологической основой программы являются теоретические позиции Т.Э. Токаева, где здоровье возникает как динамическое состояние процесса развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Следовательно, отличительной особенностью данной программы является: комплексный подход к оздоровлению и развитию ребенка – помимо сугубо познавательных задач в ней реализуются вопросы целостности полученных знаний о здоровье, формируется ценностная ориентация на здоровый образ жизни, приобретаются специальные умения и навыки сохранения и укрепления здоровья.

Содержание представленной программы разработано в соответствии с требованиями образовательных областей «Физическое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие» Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования по следующим темам:

-Я человек

-Я осваиваю гигиену и этикет

-Я учусь правильно организовывать свою жизнь

-Я учусь правильно охранять свое здоровье

1.2 Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы; **«Не навреди»** - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

1.3 Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению

Здоровьесберегающая программа «Здоровый малыш» реализованная в рамках ОПДО ГБДОУ детский сад №123 разработана для детей 1,6 до 7 лет

Курс занятий рассчитан на 9 месяцев (с сентября по май). Акцент в оздоровительной работе делается на создание комфортных психологических условий для воспитанников ДОУ, профилактику простудных заболеваний, формирования здорового образа жизни.

Индивидуально-дифференцированный подход является основным принципом работы с детьми.

Система мероприятий организуется в определённой последовательности:

- Формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям через игры, упражнения.
- Способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребёнка.
- Развитие его адаптационных возможностей.
- Проведение одного занятия на свежем воздухе.
- Витаминизация питания.
- Постоянное осуществление медико-педагогического контроля над развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности.

Структура программы:

Программа состоит из двух основных разделов: «Развивающего» и «Оздоровительного». В каждом разделе обозначены тематические подразделы. В соответствии с содержанием тематических подразделов в группе организуется познавательно-оздоровительная деятельность в течение дня. Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье, происходит по направлениям: оздоровительное и познавательное.

Раздел программы «Развивающий» содержит для всех возрастных групп следующие подразделы:

-Я человек

-Я осваиваю гигиену и этикет

-Я учусь правильно организовывать свою жизнь

-Я учусь правильно охранять свое здоровье

Раздел программы «Оздоровительный» содержит следующие подразделы:

Ранний возраст, 1 младшая группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожки

2 младшая группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожки

Средняя группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Босохождение
- Ребристые дорожки

Старшая группа

Пальчиковая гимнастика

- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Босохождение
- Ребристые дорожки
- Обширное умывание (мытьё рук до локтя)
- Чесночная ароматерапия

Подготовительная группа

Пальчиковая гимнастика

- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Корригирующая гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожки
- Обширное умывание (мытьё рук до локтя)
- Чесночная ароматерапия

Инструктор по физической культуре

- Профилактика и коррекция плоскостопия
- Профилактика и коррекция нарушения осанки
- Профилактика и коррекция сколиоза

Инструктор по плаванию

- Профилактика и коррекция нарушения осанки
- Профилактика и коррекция сколиоза
- Дыхательная гимнастика
- Водные процедуры

Музыкальный руководитель

- Танцетерапия
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Работа по каждому разделу включает занятия, детско-взрослое проектирование, игры, праздники, досуги, самостоятельную деятельность детей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Используемые образовательные технологии в программе «Здоровый малыш»

2.1 Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием.	Пищеблок Педагоги Помощники воспитателей	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Методист Члены Службы здоровья	Сентябрь	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Методист	2025 – 2026 г	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	В течении всего периода реализации программы	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	В течении всего периода реализации программы	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление психо-физического здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ	В течении всего периода реализации программы	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и

			навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДОУ	В течении всего периода реализации программы	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления психо-физического состояния воспитанников.	Методист Члены Службы здоровья	В течении всего периода реализации программы	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив Члены Службы здоровья	В течении всего периода реализации программы	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующий Методист	В течение года	Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Педагогический коллектив Члены Службы здоровья	В течении всего периода реализации программы	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика • Ритмическая гимнастика • Корректирующая гимнастика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия и занятия по плаванию	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе • Занятия в воде 	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Одно занятие в неделю в бассейне (По подгруппам) Длительность 10-30 мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 15-25 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Подвижные игры 	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-30мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения. • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	В соответствии с планированием
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений (в соответствии с рекомендациями Т.Э Токаевой).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Артикуляционная гимнастика Форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

Закаливание

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

2.3 СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В РАБОТЕ ДОУ

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности проведения методики</i>	<i>Ответственный за проведение (по структурным подразделениям)</i>	<i>Период внедрения</i>
Закаливание 1.Водное: -Обширное умывание прохладной водой: мытьё рук до локтя и растирание полотенцем	Процедура проводится 1 раз после сна.	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, температура 34 ⁰ через два дня понижение на 2 градуса . Учитывать медицинские отводы.	Воспитатели	В течении года

-Ребристые дорожки	Проводится после дневного сна	Проводится после разогревания стоп (ребристая дорожка, массажные коврики), далее топтание на дорожке 1-2 минуты. Заканчивается процедура дыхательной гимнастикой	Воспитатели	В течении года
2.Воздушное: -Сон без маек	Дневной сон	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка. Температура воздуха в спальне не ниже 14° С.	Воспитатели	В течении года
3.Босохождение	Проводится после дневного сна ,	Рекомендуется проводить после разогревания стоп	Воспитатели	В течении года
4. Физические упражнения в хорошо проветриваемом помещении при t+18 °С	Проведение утренней гимнастики в физкультурном зале	(занятия физкультурой, элементы ЛФК, утренняя гимнастика в зале) Перед проведением гимнастики в зале проводится сквозное проветривание. Противопоказания; медицинский отвод после болезни	Инструктор по ФИЗО	В течении года На время отопительного сезона
Профилактика ЛОР-заболеваний 1. Чесночная ароматерапия	Рекомендуется после завтрака, после дневного сна.	Проводить 2-3 раза в день 10-15 минут.	Воспитатели	В течении года
ЛФК 1.Профилактика и коррекция плоскостопия 2.Профилактика и коррекция нарушения осанки. 3.Профилактика	Проведение по расписанию ,а также включение упражнений в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в занятия физкультурой.	Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник.	Инструктор по ФИЗО	В течении года

и коррекция сколиоза.				
2.Физкультурно-оздоровительные технологии				
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, Специалисты	В течении года
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Воспитатели Специалисты	В течении года
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели Специалисты	Круглогодично
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам, соляные дорожки, остеопатическая или адаптивная гимнастики, и др. по усмотрению воспитателей групп	Воспитатели	Круглогодично
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по ФИЗО	В течении года
Утренняя гимнастика	Перед завтраком	Проводится в хорошо проветриваемом помещении	Воспитатели , муз. руководитель, инструктор по ФИЗО	Круглогодично

Артикуляционная гимнастика	Проводить гимнастику следует по 3-5 минут несколько раз в день, каждый день, желательно перед зеркалом.	При проведении артикуляторной гимнастики особое внимание необходимо уделять качеству выполнения артикуляторных движений, различным параметрам движений. Важно следить за чистотой выполнения движений (без сопутствующих движений), за плавностью движений, темпом, нормальным тонусом мышц (без излишнего напряжения или вялости), за объемом движений, умением удерживать движение, определенное время, за переключаемостью движений, т.е. возможностью перехода от одного движения к другому, за точной координацией движений языка и губ.	воспитатели эпизодически	В течении года
----------------------------	---	---	--------------------------	----------------

4. Спортивно-досуговые технологии

Праздники	В соответствии с годовым планом работы	Вызвать положительные эмоции от проведенного мероприятия, мотивировать к ведению здорового образа жизни, интерес к занятию спортом.	Инструктор по ФИЗО, педагоги	В течении года
Дни здоровья	В соответствии с годовым планом работы	Рекомендуется для закрепления знаний воспитанников о здоровом образе жизни.	Инструктора по ФИЗО, педагоги	В течении года
Неделя здоровья	В соответствии с годовым планом работы	Все занятия в эту неделю должны быть «пропитаны» темой «здоровье», где в играх, беседах дети узнавали бы о своём организме много полезного и нужного	Инструктора по ФИЗО, педагоги	В течении года

Система физкультурно-оздоровительной работы

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

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности сознательности -участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;

- принцип научности -подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

В группах оздоровительной направленности осуществляется реализация образовательной программы дошкольного образования, а так же комплекс:

1. Санитарно-гигиенических мероприятий
2. Лечебно-оздоровительных мероприятий
3. Профилактических мероприятий и процедур.

Лечебно-оздоровительные мероприятия

1. Организация физкультурной работы (в соответствии с ФОП ДО, программой «Здоровый малыш»)
2. Наличие физкультурного зала, спортивной площадки.
3. Физкультурные занятия проводятся с комплексом мероприятий по профилактики плоскостопия и сколиоза на физкультурных занятиях.
6. Применение в работе музыкального руководителя элементов логоритмики, а так же пальчиковая гимнастика и артикуляционная гимнастика;
8. Музыкотерапия.
9. Психотерапия (создание уголков психологической разгрузки, уголков настроения, цветотерапия – нет ярких цветов в группах и помещениях детского сада, что может вызвать отрицательные эмоции и т.д.).
10. Реализация комплекса дыхательных упражнений.
11. Свето и воздушные ванны.
12. Полоскание полости рта после приема пищи.
13. Гимнастика после сна, босоногохождение. (закаливание),
14. Хождение по ребристым дорожкам.
15. Обширное умывание лица/ мытье рук/мытье ног (особенно в летний период),
16. Применение оксалиновой мази в период подъема роста ОРЗ/ОРВИ.
17. Пропаганда ЗОЖ (беседы, консультации и т.д.).

Санитарно-гигиенические мероприятия

В целях профилактики возникновения и распространения инфекционных заболеваний и пищевых отравлений проводят:

- медицинские осмотры детей,
- систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников, особенно имеющих сопутствующие диагнозы (пищевая аллергия, отиты, аденоидит и т.д.)
- работу по организации профилактических осмотров воспитанников и проведение профилактических прививок (диспансеризация);
- распределение детей на медицинские группы для занятий физическим воспитанием (разработка листов здоровья);
- систематический контроль за санитарным состоянием и содержанием территории и всех помещений, соблюдением правил личной гигиены воспитанниками и персоналом; (Журнал контроля за санитарным состоянием групп, пищеблока и т.д., график кварцевания и проветривания, график проведения генеральных уборок,

Журнал термометрии воспитанников и сотрудников ОО, питьевой режим, оздоровительный режим (включение в занятие 10-минутной паузы) и т.д.)

- организацию и контроль за проведением профилактических и санитарно-противоэпидемических мероприятий, (режим дня при карантине, режим работы в период распространения инфекционных заболеваний, приказ о запрете на массовые мероприятия (Грипп, ОРЗ/ОРВИ)
- работу по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции, а также контроль за полнотой ее проведения; (дезинфекция помещений 2 раза в год: август/январь, химчистка мягкого инвентаря: матрацы, подушки, одеяла)
- работу с персоналом и детьми по формированию здорового образа жизни (организация "дней здоровья", игр, викторин и другие);
- медицинский контроль за организацией физического воспитания, состоянием и содержанием мест занятий физической культурой, наблюдение за правильным проведением мероприятий по физической культуре в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья; (журнал медицинского контроля и осмотра)
- контроль за пищеблоком и питанием детей; (Список детей аллергиков – разработка меню для аллергиков (гипоаллергенная диета).
- ведение медицинской документации.

Профилактические мероприятия и процедуры

1. Решающую роль в предупреждении детских инфекций играет вакцинопрофилактика, которая в нашей стране осуществляется в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям.

2. Значительную роль в формировании здоровья дошкольников играет сбалансированное по макро (завтрак и обед) и микронутриентам (второй завтрак и полдник) питание. (Витаминизация третьих блюд и чесночная терапия, отвар шиповника).

При формировании рациона питания дошкольников, закупках пищевых продуктов, составлении меню и приготовлении пищи, предназначенной для детей, персоналом ДОО должны соблюдаться принципы рационального, щадящего питания с исключением из рациона продуктов и блюд, раздражающих желудочно-кишечный тракт ребенка.

(86% качества организации питания в ДОО согласно контрольным данным управления социального питания)

3. Вместе с тем при проведении оздоровительной работы, а также лечебно-коррекционных процедур в ДОО.

Крайне важно неукоснительное соблюдение режима дня дошкольников. Недопустимо проводить оздоровительно-закаливающие и лечебные процедуры, коррекционные занятия за счет времени, отведенного на длительные прогулки, дневной сон, игры, самостоятельную деятельность или прием пищи. Учебно-воспитательный процесс и оздоровительная работа идут сбалансированно.

4. Ежегодно весной на игровых площадках проводится полную смену песка, имеющего санитарно-эпидемиологическое заключение. Независимо от размеров частиц песка следует периодически пересыпать песок в песочнице, удаляя загрязнения и инородные предметы.

В теплое время года один раз в месяц песок исследуют на степень биологического загрязнения.

5. Систематически происходит дезинфицирующая обработка оборудования прогулочных

2.4 Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:

— Наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.

— Уровень готовности выпускников к школьному обучению.

- Уровень освоения детьми образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие».
 - Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.
 - Заболеваемость воспитанников.
 - Физическая подготовленность воспитанников.
 - Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья).
 - Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников ДООУ.
- Формы представления результатов программы
- Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы
 - Взаимообмен опытом работы по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогических советах ДООУ.
 - Размещение материалов на сайте ДООУ

3. Организационный раздел

3.1 Учебно-методическое обеспечение программы

1. Токаева Т.Э. «Будь здоров дошкольник» Сфера 2018г.
2. Токаева Т.Э. «Азбука здоровья» КЦФКиЗ 2007г.
3. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 2-3 лет» Сфера 2018г.
4. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 3-4 лет» Сфера 2018г.
5. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 4-5 лет» Сфера 2018г.
6. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 5-6 лет» Сфера 2018г.
7. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 6-7 лет» Сфера 2018г.
9. Мосалова Л.Л. «Я и мир» Детство-Пресс 2019г.
10. Новикова И.М. «Формирование представлений дошкольников о ЗОЖ» Мозаика-Синтез 2009г.
11. Каропова Т.Г. «Формирование ЗОЖ у дошкольников» Учитель 2020г.
12. Ю. Ф. Змановский Программа «Воспитываем детей здоровыми» Москва издательство Медицина 1989г.
- 13.. Программа « От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой Мозаика –Синтез 2019г.
14. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Изд. Детство-Пресс 2011г.
15. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДООУ/ под ред. З.И. Бересневой . изд. Сфера 2008г.
16. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье . Вентана-Граф, 2015 г
17. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада. Издательство: "Сфера" (2008)
18. Крылова И.И. .Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия Волгоград издательство учитель 2008г.