

**Комплексная программа по организации
здоровьесберегающей деятельности
«Ступеньки здоровья»**

Сластникова И.Н., старший воспитатель

*Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 5» пгт. Нижний Одес*

Пояснительная записка.

Актуальность программы. Здоровье одно из основных условий успешности любого человека. К актуальным проблемам детского здоровья относится гиподинамия, детские стрессы, тревожность. Поэтому формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Оказать влияние на здоровье в условиях дошкольного учреждения можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников. Основа программы «Ступеньки здоровья» - комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединённый в понятие «полноценное здоровье».

Новизна программы. Предлагаемая программа является результатом изучения специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий, обобщения опыта работы педагогов детского сада. В программе представлены нетрадиционные подходы к организации и проведению совместной деятельности педагогов и детей, предусматривающие интеграцию образовательных областей. Программа осуществляется как в игровой форме, так и включением детей в различные виды творческой и практически значимой деятельности, в непосредственном контакте с различными объектами социальной среды.

Практическая значимость. Программа «Ступеньки здоровья» является обобщением многолетнего опыта работы педагогов детского сада. Вопросы, затронутые в данной разработке, освещены достаточно всесторонне и могут быть рекомендованы к распространению в других дошкольных учреждениях.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 5 лет реализации (с 2 до 7 лет)

Этапы реализации программы:

1 этап - организационный (сентябрь – ноябрь 2010 года):

- мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития их валеологических умений и навыков;
- организация здоровьесберегающего образовательного пространства в дошкольном учреждении (оздоровительные режимы, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим);
- изучение программ по здоровьесбережению, опыт работы других детских садов;
- проведение анкетирования родителей с целью выявления потребности в оздоровлении детей.

2 этап - этап реализации (ноябрь 2010 года – апрель 2016 года)

- укрепление материально-технической базы детского сада;
- обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в дошкольном учреждении (выполнение норм СанПиН, корректировка учебных планов и программ);
- создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья (витаминизация готовых блюд, организация питьевого режима);
- развитие системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников;
- оздоровительная работа с педагогами.

3 этап - завершающий (апрель - май 2016 года):

- проведение анализа и оценки результатов реализуемой программы.

Цель и задачи программы.

Основная *цель программы* - воспитание физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечение его психического благополучия, а также формирование у дошкольника осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи программы:

- создание благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- создание условий для формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- воспитание осознанного отношения к своему здоровью, привычки к здоровому образу жизни;
- объединение усилий сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы;
- повышение функциональных и адаптационных возможностей организма.

Содержание и структура программы.

Программа «Ступеньки здоровья» является модифицированной, так как разработана на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой, с учётом особенностей дошкольного учреждения, состояния физического здоровья детей. Задачи, поставленные в программе, реализуются на основе дополнительного использования в воспитательно-образовательном процессе авторских программ и модифицированных программ, разработанных педагогами детского сада и предусматривают интеграцию образовательных областей. Методическое обеспечение программы представлено в схеме (приложение 1). Воспитательно – образовательная работа с детьми осуществляется воспитателями на основе комплексно – тематического планирования.

Программа «Ступеньки здоровья» представляет собой систему работы дошкольного учреждения по воспитанию здорового дошкольника. В понятие «здоровый дошкольник» включены блоки: «Эмоциональное благополучие», «Нравственное здоровье», «Физическое здоровье».

Блоки «Эмоциональное благополучие», «Нравственное здоровье» являются элементами системы личностно-социального развития дошкольников, направленной на формирование личностно значимых нравственных ориентиров у детей, преодоление личностной незрелости, агрессивности, на развитие навыков эффективного взаимодействия и саморегуляции поведения. Работа блока **«Эмоциональное благополучие»** направлена на решение задач психоэмоционального развития дошкольников.

№	Используемая программа	Автор	Направленность	Интеграция обр. областей
1.	Программа по музыкальному воспитанию «Ладушки»	Автор И.М.Каплунова	Создание атмосферы психологического комфорта в период адаптации.	- музыка, - социализация
2.	Модифицированная программа по эмоциональному развитию «Здравствуй-это я!»	Автор воспитатель Ильясова З.Ш.	Развитие эмоциональной сферы детей, адаптацию к новым условиям жизни в детском саду	- социализация, - познание, - чтение худ. литературы

Использование музыки в воспитательно – образовательном процессе создаёт положительную, доброжелательную, эмоциональную атмосферу, благотворно влияет на развитие психических процессов, на усвоение программного материала, оздоравливает детский организм (приложение 2). Педагогический процесс строится на положительных эмоциях (смех, радость, интерес) которые благотворно влияют на протекание физиологических процессов в организме, укрепляют здоровье.

Работа блока **«Нравственное здоровье»** направлена на решение задач: - формирование активной социальной позиции дошкольников, - развитие нравственных качеств и черт характера.

№	Используемая программа	Автор	Направленность	Интеграция образ. областей
1.	<p>Проект по нравственно – патриотическому воспитанию «Путешествие по родному краю» включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тематическое планирование по ознакомлению детей с коми краем - программу по изо. деятельности «Декоративно-прикладное искусство коми народа» - программу популяризации коми языка в русскоязычном детском саду 	<p>Автор - зам. зав. по ВМР Дёмкина И.В.</p> <p>Автор - зам. зав. по ВМР Дёмкина И.В.</p> <p>Автор – воспитатель Слостникова И.Н.</p> <p>Автор – старший воспитатель Слостникова И.Н.</p>	<p>Ознакомление с бытом, трудом и традициями коми и русского народа.</p> <p>Ознакомление с коми языком в устной форме (на элементарном уровне).</p> <p>Ознакомление с традициями и творчеством коми народа.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - познание, - социализация, - коммуникация - познание, -художественное творчество, - труд - коммуникация, - познание, - коммуникация
2.	Программа «Духовно – нравственное воспитание дошкольников средствами музыки»	Автор - музыкальный руководитель Кислицына Н.В.	Воспитание духовно – нравственных качеств дошкольника, приобщение к традиционной народной культуре.	<ul style="list-style-type: none"> - социализация, - музыка, - познание
3.	Модифицированная программа по гражданско-патриотическому воспитанию «Мы – Россияне»	Автор - воспитатель Коробицына М.В.	Развитие социальных свойств дошкольника, воспитание нравственных, гражданско-патриотических качеств.	<ul style="list-style-type: none"> - познание, - социализация

Работа блока **«Физическое здоровье»** направлена на решение задач:

- организация двигательного и оздоровительного режима,
- ознакомление с особенностями своего организма, способами его укрепления,
- ознакомление с правилами здорового образа жизни,
- развитие физических качеств.

№	Используемая программа	Автор	Направленность	Интеграция образ. областей
1.	Тематическое планирование «Как стать Неболейкой»	Автор – воспитатель Дудникова Н.В.	Формирование у детей сознательного интереса к физической культуре и потребности в здоровом образе жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - здоровье, - физическая культура, - познание, - музыка
2.	Модифицированная программа по	Автор - воспитатель	Формирование у детей физических и	- физическая культура,

	физическому развитию «Маленький акробат»	Дудникова Н.В.	интеллектуальных способностей, на приобщение его к здоровому образу жизни, на формирование основ безопасности жизнедеятельности.	- познание, - здоровье
3.	«Программа воспитания и обучения детей с ФФНР»	Авторы Т.Б.Филичева, Г.В.Чиркина.	Коррекция речевого развития дошкольников	Реализуется на логопункте
4.	Модифицированная программа по коррекции речи: «Подготовка к школе детей с нарушениями речи»	Автор - логопед Егорина В.Д.	Коррекция произносительной стороны речи, развитие языковых способностей	- коммуникация, - чтение художественной литературы
5.	Программа «Основы безопасности жизнедеятельности детей»	Автор - Р.Б.Стёркиной	Формирование основ экологической культуры, здорового образа жизни, обучению безопасному поведению.	- познание, - социализация, - безопасность
6.	Модифицированная программа по валеологическому воспитанию дошкольников «Детская мастерская: познаю мир и самого себя»	Автор - воспитатель Карнович Л.В.	Приобщение детей к здоровому образу жизни средствами художественно-творческой деятельности.	- познание, - здоровье, -худож-е творчество, - чтение художественной литературы, - безопасность

С целью лучшего усвоения программного материала в детском саду реализуются дополнительные бесплатные образовательные услуги.

№	Название кружка	Оздоровительный блок	Группа /возраст
1	«Петушок» - вокал	«Эмоциональное благополучие»	4 – 7 лет
2	«Ложжари» - игра на музыкальных инструментах		5 – 7 лет
3	«Искорки» - театральная студия		4 – 7 лет
4	«Радужка» - изобразительное творчество		6 – 7 лет
5	«Поиграй-ка» - народные игры	«Эмоциональное благополучие», «Нравственное здоровье»	3 – 4 года
6	«Умка» (дети совместно с родителями)	«Физическое здоровье»	разновозрастная
7	«Маленький акробат»	«Физическое здоровье»	6 – 7 лет

Задачи, поставленные в оздоровительных блоках, реализуются в соответствии с планом мероприятий по реализации программы «Ступеньки здоровья» (приложение 3) через комплексную систему физкультурно-оздоровительной работы (приложение 4), которая позволяет обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку (приложение 5).

Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса.

№	Виды технологии	Направленность	Содержание (методы)
1.	Медико-профилактические технологии	Направлены на обеспечение, сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала дошкольного учреждения в соответствии с медицинскими правилами и нормами.	<ul style="list-style-type: none"> - организация мониторинга здоровья дошкольников - организация и контроль питания детей, - диагностика физического развития дошкольников, - закаливание; - организация профилактических мероприятий в детском саду; - организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН; - организация здоровьесберегающей среды в детском саду.
2.	Физкультурно-оздоровительные технологии	Направлены на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательной активности детей дошкольного возраста, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.	<ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н., - гимнастика в постели после сна, самомассаж рукавичкой, - точечный массаж, - босохождение по массажным дорожкам, - динамические паузы (комплексы физ. минуток), - дыхательная гимнастика, - пальчиковая гимнастика, - артикуляционная гимнастика, - подвижные и спортивные игры
3.	Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.	Направлены на обеспечение эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском.	<ul style="list-style-type: none"> - технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников (учет личностных особенностей ребенка), - музыкотерапия, - сказкотерапия.
4.	Здоровьесберегающие образовательные технологии.	Направлены на становление осознанного отношения ребёнка к здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - «Воспитание детей в условиях активной сенсорно-развивающей среды» Башканова Г.Л., Уланова С.А., Шульга А.А.: - проведение занятий в режиме смены динамических поз, - схемы зрительных траекторий для разминок и упражнений на зрительную координацию, - использование зрительных ориентиров.

Формы взаимодействия педагогов с детьми.

Задачи, поставленные в данных блоках, реализуются через систему личностно-социального развития дошкольников:

- Совместная непосредственно образовательная деятельность по образовательным областям «Социализация», «Познание», «Музыка», «Коммуникация», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы».
- Специально организованная игровая деятельность - игры на закрепление нравственных представлений, положительных эмоций «Клубочек», «Угадай-ка» и др., подвижные игры (умение действовать по правилам).
- Беседы на темы «Правила нашей группы», «О дружбе», «О героях сказок» и др.
- Экскурсии (по посёлку, в православный храм).
- Творческие встречи с ветеранами, военными и т.п.
- Привлечение родителей к сбору материала в патриотические уголки групп, в мини коми – музей, материала для реализации проектов.
- Праздники и развлечения.
- Традиции группы («Минутки вхождения в день», «Коробочка добрых дел», «Утренние приветствия», «Дни рождения», «Доска настроения» и др.)
- Самомассаж и массаж парами.
- Психогимнастические упражнения на развитие мимики, интонации, пантомимики.
- Этюды.
- Разыгрывание сюжетов – игра-сказка.
- Релаксация.

Создание здоровьесберегающей среды в детском саду.

Одним из условий успешной реализации поставленных задач является создание здоровьесберегающей среды в условиях детского сада. Предметно-развивающая среда детского сада способствует обогащённому развитию каждого ребёнка, обеспечивает эмоциональное благополучие, отвечает интересам и потребностям детей, в воспитательно-образовательном процессе помогает осуществлению комплексного подхода. Развивающее пространство включает следующие компоненты:

- **пространство интеллектуального, социального, эстетического развития:** игровые и познавательные уголки в группах (в т.ч. патриотические уголки), музыкальный зал с набором инструментов и аудиоаппаратуры, сенсорная комната, игровая комната, комната отдыха с видеоаппаратурой и комплектом видеокассет с фильмами и сказками для детей дошкольного возраста. В детском саду функционирует мини-музей, где дети знакомятся с традициями и бытом коми народа. Для закрепления знаний безопасного поведения оборудована комната ОБЖ, обучающая игровая площадка «Перекрёсток» на территории детского сада.

- **пространство экологического развития:** экологическая комната с коллекцией крупных растений, уголки природы в группах, а также территория детского сада, на которой организована экологическая тропа.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в детском саду создано **пространство физического развития:** уголки здоровья в группах, физкультурный зал с комплектом физического оборудования, мягкими модулями, сухим бассейном, спортивная площадка оборудована турниками, гимнастическими стенками, лесенками, беговой дорожкой, ямой для прыжков, металлоконструкциями, летняя оздоровительная площадка, на которой оборудованы дорожки здоровья для босохождения, выполненные из природного и бросового материала. «Уголки здоровья» групп оснащены как традиционными пособиями (массажными ковриками, массажерами, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов.

Прогнозируемые результаты.

Реализация поставленных задач должна способствовать:

- повышению уровня культуры здоровья и информированности по вопросам здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса;
- организации предметно-познавательного пространства групп и детского сада, позволяющее детям активно осваивать разные способы познания окружающего мира);
- внедрению новых здоровьесберегающих технологий;
- повышению уровня физического развития детей; улучшению показателей здоровья воспитанников;
- обеспечению психофизического благополучия детей в условиях общественного воспитания, социальной адаптации к социуму, развивающему общению с взрослыми и детьми.

Критерии оценки эффективности результатов.

Для отслеживания эффективности работы по воспитанию здорового дошкольника в детском саду разработана система мониторинга (приложение 6), цель которого изучение результативности воспитательно-образовательного процесса, повышение качества обученности и воспитанности детей.

Формы оценки усвоения программы:

- беседы (с использованием дидактического материала «Рассказы в картинках», «Профессии», «Защитники Отечества», «Государственная символика», «Государственные праздники», « Великая Отечественная Война»);
- наблюдения за детьми;
- дидактические игры («Цвета флага», «Кем быть?», «Собери воина в поход», «Волшебный сундучок» и др.);
- диагностика по следующим критериям:

1. Критерии физического здоровья:

- уровень физического развития (проведение диагностики предполагает выполнение тестовых заданий, разработанных на основе тестов А.Б.Лагутина, А.П.Матвеева);
- группа здоровья;
- показатели двигательной активности;
- заболеваемость,
- результаты по тематическому планированию «Как стать Небойкой» отслеживаются по критериям образовательной области «Здоровье» в младших группах (сформированность культурно-гигиенических и навыков самообслуживания), в старших группах (знание особенностей своего организма, способов закаливания).

2. Критерии психического здоровья:

- уровень эмоционального благополучия (тревожность, страх, агрессивность, самооценка, освоение социальных норм поведения, умение определять эмоциональное состояние своё и других, умение регулировать своё поведение) с использованием карт сенсомоторного развития (сборник С.В.Крюковой «Здравствуй. Я сам!»); методики диагностических форм общения (по М.И.Лисиной) и игры «Секрет».

3. Критерии социального здоровья:

- самообслуживание; личностная и мотивационная готовность к школе;
- коммуникативные связи.

Опираясь на критерии диагностики, определены уровни развития детей:

- высокий – ребёнок усвоил программный материал, поддерживает беседу на предложенную тему, знает способы укрепления и сохранения здоровья и безопасного поведения, эмоционально уравновешен, самостоятелен, коммуникабелен, хорошо развиты познавательные способности, физически крепкий;

- средний – ребёнок имеет знания по темам, но нуждается в помощи, одобрении взрослых, физически развит хорошо, но часты пропуски по болезни, усвоение социальных норм и правил на хорошем уровне, могут управлять своим настроением;
- низкий – маленький объём знаний по темам, затрудняется в выполнении поставленных задач, частая смена настроения, двигательные навыки на низком уровне, болезненный, трудно адаптируется в новых условиях.

Результативность реализации программы по основным направлениям.

Программа «Ступеньки здоровья» реализуется в дошкольном учреждении 3-й год.

Во время организационного этапа (сентябрь – ноябрь 2010 года):

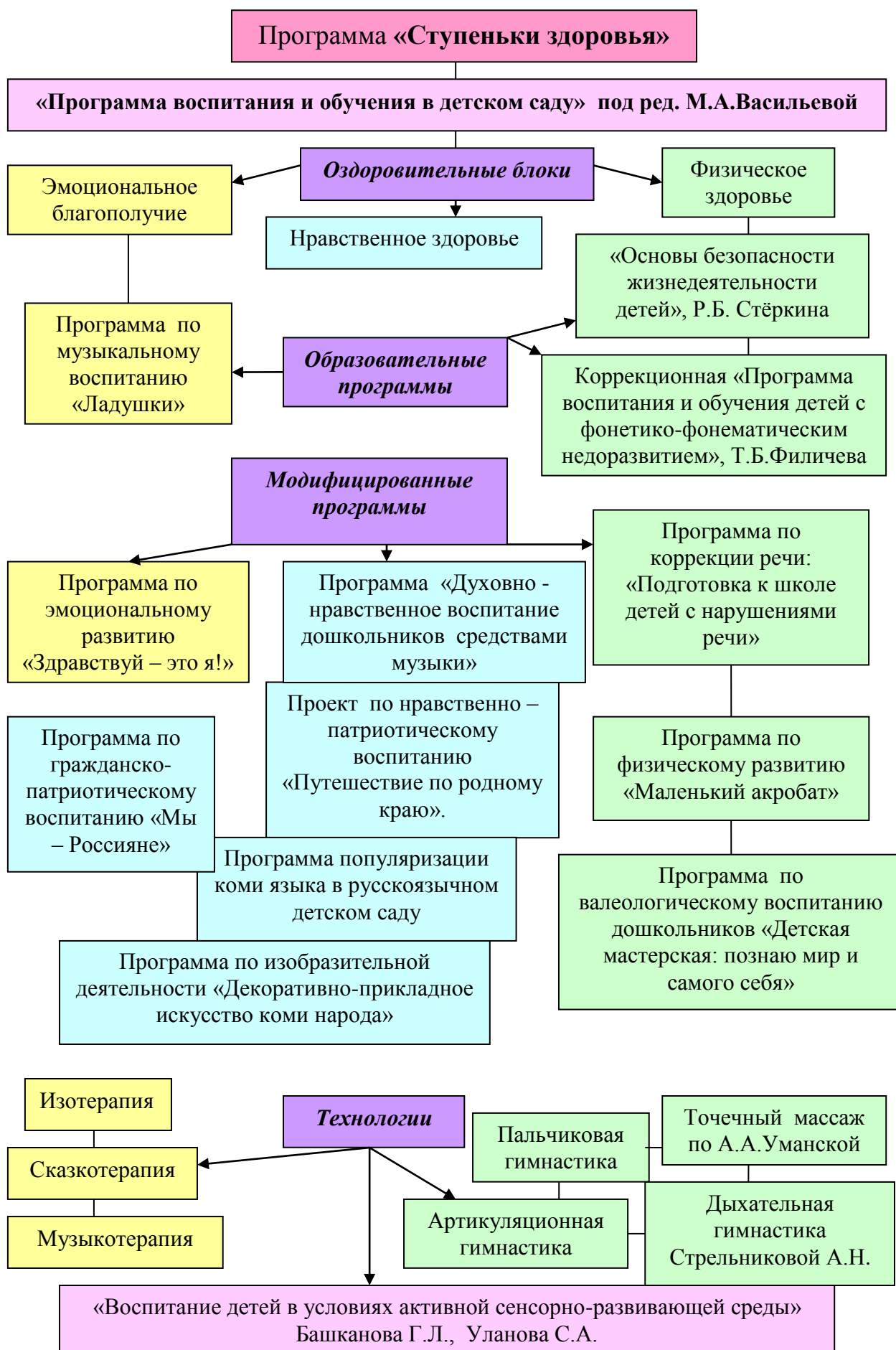
- проведено ознакомление педагогов с программой «Ступеньки здоровья», анкетирование самооценки педагогов с целью определения уровня знаний по вопросам оздоровления, разработки плана методической работы по реализации программы. Задачи, поставленные в программе заинтересовали педагогов, были одобрены и приняты к исполнению;
- проведён мониторинг исходного состояния здоровья воспитанников, уровня их физического развития, валеологических умений и навыков,
- разработан план оздоровительных мероприятий, комплексы закаливающих мероприятий, подобран оптимальный двигательный режим для каждой возрастной группы, педагоги изучили литературу по здоровьесбережению, проведено анкетирование родителей с целью выявления потребности в оздоровлении детей.

На втором этапе (начало реализации - ноябрь 2010 года) проводится следующая работа:

- воспитательно – образовательный процесс организован с соблюдением законодательства по охране здоровья детей в дошкольном учреждении (выполняются нормы СанПиН, проведена корректировка учебных планов и программ);
- создаются условия для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья (витаминация готовых блюд, организация питьевого режима и питания воспитанников);
- для создания психологически комфортных условий, соответствующих санитарным требованиям, пополняется материально – техническая база учреждения (приобретено технологическое и медицинское оборудование, учебная мебель);
- воспитательно – образовательная работа по формированию здорового образа жизни со всеми участниками образовательного процесса проводится в соответствии с планом мероприятий по реализации программы «Ступеньки здоровья». По результатам диагностики воспитанников (в сравнении за 2 учебных года 2010 – 2011, 2011 – 2012) можно сделать вывод что, не смотря на увеличение количества детей со второй и третьей группами здоровья, количественные показатели в здоровье дошкольников улучшились. Наблюдается положительная динамика снижения заболеваемости воспитанников (пропуски по болезни 1 ребёнком в 2010 – 2011 г.г. – 21 день, 2011 – 2012 г.г – 20,4 дня, индекс здоровья – 23, 24, соответственно по годам), улучшились показатели уровня усвоения выпускниками программы детского сада (2010 – 2011 г.г. – 94%, 2011 – 2012 г.г – 98%).

Работая по программе «Ступеньки здоровья», пришли к следующим выводам: осуществляя физкультурно-оздоровительную работу, удаётся воспитывать в ребенке потребность к здоровому образу жизни, выпускники детского сада активны, любознательны, выносливы, легко адаптируются в школьных условиях, усваивают общеобразовательные программы на хорошем уровне. Обладают всеми качествами гармонически развитой личности. Второй этап реализации программы будет реализовываться до апреля 2016 года.

Приложение к программе «Ступеньки здоровья»





План мероприятий по реализации программы «Ступеньки здоровья»

Содержание	Сроки	Ответственные
Организационные мероприятия с педагогическим коллективом.		
Составление перспективного и календарного плана физкультурно-оздоровительной работы с детьми	ежегодно	воспитатели
Мониторинг заболеваемости детей, Анализ освоения детьми программы	декабрь, май	заведующий воспитатели
Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению программного материала	ежедневно	воспитатели
Составление рационального расписания совместной непосредственно образовательной деятельности	сентябрь	старший воспитатель
Реализация плана взаимодействия медицинского и педагогического персонала	в течение года	воспитатели, старшая медсестра
Подбор оздоровительных упражнений (дыхательная, пальчиковая гимнастика, упражнения на релаксацию, оздоровительные упражнения для горла, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки)	ежемесячно	воспитатели
Оформление индивидуальных карт развития, паспорта здоровья групп,	в течение года по показателям	старшая медсестра воспитатели
Составление и согласование плана закаливающих мероприятий на год	сентябрь	воспитатели старшая медсестра
Организационно-методические мероприятия по реализации образовательной области «Физическая культура» и «Здоровье»	по плану	воспитатели
Обновление и дополнение физкультурных уголков в группе	в течение года	воспитатели
Физкультурно-оздоровительная работа с детьми		
Утренний прием, осмотр детей. Беседы о состоянии здоровья с детьми и родителями	ежедневно	воспитатели
Артикуляционные, пальчиковые упражнения, упражнения на дыхание	утро, вечер	воспитатели, муз.руковод.
Утренние гимнастики	ежедневно	воспитатели
НОД по физической культуре	3 занятия (1 занятие на свежем воздухе)	воспитатели
Интегрированные занятия, игры, беседы, проблемные ситуации валеологического содержания	в течение дня, в соответствии с расписанием НОД	воспитатели

Музыкально – ритмические движения на музыкальных занятиях	2 раза в неделю	муз.руковод.
Хороводные игры, двигательные разминки, игры малой подвижности в группе, физ.минутки	перед и во время НОД	воспитатели
Ежедневные прогулки по режиму дня (п/и, индивидуальная работа по развитию движений, самостоятельная двигательная деятельность детей)	ежедневно утром и вечером	воспитатели
Гимнастика после сна	ежедневно	воспитатели
Закаливающие мероприятия	в течение всего дня	воспитатели
Самостоятельная двигательная деятельность детей	ежедневно на прогулке, в группе	воспитатели
Музыкотерапия: музыка перед сном, пробуждение, на занятиях, музыкальные коммуникативные игры	ежедневно в течение дня	воспитатели
Упражнения на релаксацию, элементы психогимнастики, логоритмические упражнения	на занятиях, перед сном	воспитатели
Гигиенические процедуры в соответствии с возрастом детей	в течение дня	воспитатели
Витаминотерапия, С-витаминизация 3-го блюда	в течение года	старшая медсестра
Сбалансированное 4-х разовое питание	ежедневно	старшая медсестра
День здоровья (пешеходные прогулки в лес), праздник Масленица	октябрь, февраль	воспитатели, муз.руковод.
Неделя здоровья	март	воспитатели
Физкультурные досуги	1 раз месяц	воспитатели
Взаимодействие с родителями		
Реализация плана работы с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей	по плану	воспитатели
Контроль физкультурно-оздоровительной работы		
Медико-педагогический контроль за проведением НОД по физической культуре, закаливающими мероприятиями, утренней гимнастики	по плану	Заведующий, старшая медсестра
Контроль по воспитанию культурно-гигиенических навыков	постоянно	Заведующий, старший воспитатель
Контроль за воздушно-тепловым режимом, соблюдением режима дня. Соблюдением санитарно-гигиенических норм содержания помещений.	постоянно	Заведующий, старшая медсестра, старший воспитатель
Контроль за организацией питания детей	постоянно	Заведующий, старшая медсестра
Контроль за организацией прогулки	постоянно	старший воспитатель
Контроль за проведением совместных оздоровительных мероприятий с родителями	по плану	заведующий, старший воспитатель

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы
в детском саду**

№	Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
1	Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> - гибкий режим - занятия по подгруппам - оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах) - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна
2	Система двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - прием детей на улице (по погодным условиям) - физкультурная совместная непосредственно образовательная деятельность - двигательная активность на прогулке - физкультура на улице - подвижные игры - физкультминутки на занятиях - гимнастика после дневного сна - физкультурные досуги, забавы, игры - музыкально-ритмические движения - игры, хороводы, игровые упражнения - логоритмическая гимнастика
3	Система закаливания	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе - утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, общеразвивающие упражнения, игры) - облегченная форма одежды - сон с доступом воздуха - солнечные ванны (в летнее время); - обливание стоп, дорожка здоровья (в теплое время года)
4	Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> - организация второго завтрака (соки, фрукты) - введение овощей и фруктов в обед и полдник - питьевой режим
5	Создание условий для обучения детей здоровому образу жизни, безопасному поведению	<ul style="list-style-type: none"> - совместная непосредственно образовательная деятельность по образовательным областям «Познание», «Художественное творчество» - игровая деятельность (сюжетно-ролевые, дидактические игры) - использование плакатов - чтение художественной литературы - развлечения - уголки безопасности для детей и родителей - комната ОБЖ - площадка «Перекрёсток» на территории детского сада
6	Диагностика уровня физического развития	<ul style="list-style-type: none"> - диагностика уровня физического развития - диспансеризация детей детской поликлиникой - обследование логопедом

Комплекс мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе.

№п/п	Содержание	Периодичность	Ответственный	Время
1	Оптимизация режима			
1.1.	Организация жизни детей в адаптационный период и создание комфортного режима	Ежедневно	Ст.воспитатель, воспитатели	В течение года
1.2.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей (карты индивидуального развития)	Однократно	Ст.медсестра, воспитатели	В начале года
2.	Организация двигательного режима			
2.1.	Физкультурная непосредственно образовательная деятельность	3 раза в неделю (1 на воздухе с 3 лет)	Воспитатели	В течение года
2.2.	Гимнастика пробуждения	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
2.3.	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
2.4.	Музыкально-ритмические занятия	2 раза в неделю с 4 лет	Муз.работник, воспитатели	В течение года
2.5.	Спортивный досуг	1 раз в квартал	Воспитатели	В течение года
2.6.	Пальчиковая гимнастика	2 -3 раза в день	Воспитатели, логопед	В течение года
2.7.	Физкультминутки	Ежедневно во время статичных занятий	Воспитатели	В течение года
2.8.	Развлечения по ОБЖ с приглашением сотрудников ДПС, пожарной части	1 раз в год	Воспитатели, ст. воспитатель, муз. руководители	Конец учебного года
3.	Профилактика заболеваемости			
3.1.	Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
3.2.	Прием витаминов (по показаниям врача)	По 1 таб. в день в течение 10 дней (10 дней перерыв)	Ст. медсестра	Октябрь-апрель
3.3.	Чеснок, лук	Ежедневно в обед	Ст.медсестра, воспитатели	Октябрь-апрель

4.	Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка			
4.1.	Воздушные ванны (облегченная одежда в группе, одежда соответствует сезону и погоде на прогулке)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.2.	Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели, ст.медсестра, ст.воспитатель	В течение года
4.3.	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август
4.4.	Умывание прохладной водой	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

Система мониторинга в детском саду.

№	Тема	Методы	Ответственные	Срок
1	Состояние здоровья воспитанников	Анализ заболеваемости,	Старшие мед. сёстры	1 раз в квартал (сент., дек., март, июнь)
		Индекс здоровья	Старшие мед. сёстры	декабрь, июнь
		Ведение листов здоровья групп	Воспитатели	сентябрь, апрель
2.	Посещаемость	Анализ документации м/с, групп	Воспитатели, ст. мед. сестра	ежемесячно
3.	Школьная готовность	Педагогическая диагностика, выборочное тестирование	Ст. воспитатель, заведующая	3 раза в год (сент., январ., апрель)
		Психологическая готовность - тестирование	Ст. воспитатель, воспитатель	2 раза в год (окт., апрель)
4.	Уровень обученности выпускников	Опрос учителей 1 класса по результатам учебного года	Воспитатели выпускных групп	1 раз в год (май)