

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 416**

(МАДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 416)

ул. Сыромотова, 7-б, г. Екатеринбург, 620072

Тел./факс: (343)222-60-50

<http://www.416.tvoysadik.ru/>; e-mail: mdou416@eduekb.ru

ИНН/КПП 6670209231/667001001

ПРИНЯТО:

на заседании Педагогического совета
МАДОУ – детский сад № 416
протокол №1 от 01.09.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МАДОУ – детский
сад № 416

Давлятшина Н.Н.

Приказ №55 от 01 сентября 2022



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КРЕПЫШ»

Составитель:

Аввакумова Д.О.,

заместитель заведующего

Содержание

Введение	3
1. Целевой раздел.	4
1.1. Пояснительная записка.	4
1. 2. Цели и задачи Программы.	5
2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1. Содержание работы дошкольного учреждения по здоровьесбережению воспитанников	7
2.2. Обеспечение безопасной жизнедеятельности детей	11
2.3. Совместная деятельность детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	11
2.4. Создание условий по организации оздоровительной среды в дошкольном учреждении.	14
Список литературы:	21
Мониторинг	22
Методические рекомендации по проведению «Уроков здоровья и безопасности»	23

Введение

Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня.

Современная жизнь ставит перед педагогами много новых задач, среди которых на сегодняшний день является сохранение здоровья подрастающему поколению.

Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Программа «Крепыш» разработана творческой группой МАДОУ – детский сад № 416 для детей дошкольного возраста.

Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Она базируется на основных принципах примерной общеобразовательной программы развития и воспитания дошкольников «От рождения до школы» (под редакцией Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой и др.), и раскрывает основные средства физического воспитания, унифицированные организационные и специальные профилактические, оздоровительные и коррекционные мероприятия, а также пути реализации здоровьесберегающих технологий целенаправленного характера..

Теоретическая значимость и новизна программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала. Практическая значимость программы: состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании.

Концептуальные положения:

- в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы;
- ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приятное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей;
- ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности; он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира;
- дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни);
- дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.
- здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

Нормативно – правовая база:

- Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.;
- Конвенция ООН «О правах ребёнка»;
- «Семейный кодекс РФ»;
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13»; Устав ДОУ.

1. 2. Цели и задачи Программы.

Цель Программы: формирование основ здорового образа жизни у воспитанников средствами инновационных здоровьесберегающих технологий, обеспечение безопасности их жизнедеятельности.

Задачи Программы:

1. Внедрять современные здоровьесберегающие технологии в структуру профилактической оздоровительной и образовательновоспитательной модели ДОУ.
2. Формировать привычки к здоровому образу жизни.
3. Повышать физкультурно-оздоровительную грамотность педагогов и родителей.

Объекты Программы:

- Воспитанники МАДОУ – детский сад № 416;
- Педагогический коллектив МАДОУ – детский сад № 416;
- Родители (законные представители) детей, МАДОУ – детский сад № 416.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип результативности и гарантированности — реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня.

Прогнозируемый результат

Для воспитанников:

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- Сформированные навыки здорового образа жизни.
- Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

Для родителей (законных представителей):

- Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому развитию ребёнка.
- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

Для педагогов ДОУ:

- Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей, их реализация на практике.

- Повышение профессионального уровня педагогов в сфере физического и психологического здоровья воспитанников, личностный рост, моральное удовлетворение.
- Улучшение качества работы по разделу «Физическое развитие».

Показатели результативности:

- 1.Укрепление и сохранение психофизического здоровья.
- 2.Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
- 3.Динамика уровня физической подготовленности воспитанников.

Срок реализации

Программа рассчитана на 4 года.

Содержание программы разработано для воспитанников от 3-х до 7 лет.

Срок реализации программы: 2022 – 2027 годы.

2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы дошкольного учреждения по здоровьесбережению воспитанников

Организация двигательного режима детей

Модель режима двигательной активности

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	- Традиционная гимнастика - Корригирующая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин
Физкультурные занятия	- Традиционные занятия - Игровые и сюжетные занятия - Занятия тренировочного типа - Тематические занятия - Контрольно-проверочные занятия - Занятия на свежем воздухе	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	- Релаксация до и после занятий - Упражнения для кистей рук - Гимнастика для глаз - Дыхательная гимнастика - Упражнения для профилактики представлений. Плоскостопия.	Ежедневно проводятся во время НОД Длительность 3-5 мин
Корригирующая гимнастика после сна	- Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж - Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам	Ежедневно, в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	- Подвижные игры средней и низкой интенсивности - Народные игры - Эстафеты - Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
Недели здоровья	- Спортивные игры и упражнения - Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей	2 раза в год (в октябре, апреле) Самостоятельная двигательная деятельность
Спортивные праздники и	- Развлечения. - Игровые	Праздники проводятся 2 раза в год.

физкультурные досуги	• Соревновательные • Сюжетные • Творческие	Длительность не более часа.
-----------------------------	--	-----------------------------

Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ

Название технологии	Программно-методическое обеспечение
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>	
Дыхательная гимнастика	А.Н. Стрельникова
Гимнастика для глаз	
Пальчиковая гимнастика	О.И.Крупенчук. Ладушки. Пальчиковые игры
<i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i>	
Уроки здоровья и безопасности	Н.А.Авдеева, Н.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста»
Гимнастика после сна	В. Кармакова «Бодрящая гимнастика после сна».
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>	
• динамические паузы; • пальчиковая гимнастика, игры (игры со стихами, скороговорками); • дыхательная гимнастика.	П. Л. Симкина, Л. В. Титаровский В.В. Цвынтарный Солнцева А.В. (мелкая моторика) А.Н. Стрельникова, Л. С. Волкова, Бутейко К. П.

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</i>	<i>Особенности организации</i>
<i>1. Утренняя гимнастика</i>	Ежедневно: младший и средний возраст в зале, старший возраст: 2 раза в неделю – на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий), 1 раз в зале
<i>2. Физкультминутка</i>	Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин)
<i>3. Подвижные игры</i>	Ежедневно на прогулке (20-30 мин)
<i>4. Оздоровительный бег</i>	Ежедневно в конце прогулки: средний и старший возраст.
<i>5. Индивидуальная работа по развитию движений</i>	Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин) по результатам мониторинга
<i>6. Гимнастика после сна</i>	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин)
<i>ООД по физической культуре</i>	Ежедневно, пять раз в неделю: -три занятия проводит инструктор по физической культуре -продолжительность в младших группах – 15-20 мин, в старших группах – 20-25 мин.
<i>Релаксация</i>	Ежедневно в старших группах 5 минут
<i>Уроки здоровья и безопасности</i>	Начиная со средней группы 1 раз в месяц
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	Ежедневно в помещении и на прогулке
<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>	1. День здоровья (Один раз в квартал, начиная с младшей группы) 2. Физкультурный досуг (Один раз в месяц, начиная с младшей группы (20-40 мин)) 3. Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» (Один раз в год с родителями и воспитанниками старшей группы) 4. Игры-соревнования «Весёлые старты» (Один-два раза в год между старшей и подготовительной к школе группами)
<i>ООД по профилактике плоскостопия «Босоножки»</i>	1 раз в неделю

Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий

<i>Утренняя гимнастика</i>	• Традиционная форма • Игровая, сюжетная • Оздоровительный бег, ходьба в сочетании с ОРУ в форме двух-трех подвижных игр
<i>Физкультурное занятие</i>	• Традиционная форма • Игровое, сюжетное • Круговая тренировка • Самостоятельное • Интегрированное – • Итоговое (диагностика)
<i>Физминутки</i>	• Игровая, сюжетная под стихотворный текст • Пальчиковая гимнастика • Психогимнастика
<i>Гимнастика после сна</i>	• Комплекс профилактической (корректирующей гимнастики) • Разминка в постели: потягивание, игровой, сюжетный комплекс • Игра малой подвижности или хороводная игра.
<i>Прогулка</i>	• Тематическая, сюжетная, оздоровительная • Экскурсия по территории ДОУ

2.2. Обеспечение безопасной жизнедеятельности детей

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания. Уроки здоровья и безопасности проводятся в дополнение к обычным физкультурным занятиям, один раз в месяц, начиная с младшей группы. **Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности воспитанников**

РЕБЁНОК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

РЕБЁНОК ДОМА (пожарная безопасность, безопасность в быту)

Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности

РЕБЁНОК И ДОРОГА

Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения на дороге, улице, в общественном транспорте

РЕБЁНОК И ПРИРОДА

Развивать у дошкольников основы экологической культуры, навыки безопасного поведения на природе

РЕБЁНОК И ДРУГИЕ ЛЮДИ

Формировать у детей знания о правильном поведении при контактах с незнакомыми людьми, в том числе подростками

2.3. Совместная деятельность детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
		I этап	
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	изучение медицинских карт; ведение адаптационных листов; анкетирование родителей; беседы с родителями; наблюдение за ребенком;	Адаптационный период Сентябрь, октябрь (ежегодно)
		II этап	
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья	1. Родительские встречи, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания»	

	детей	«Одежда и здоровье ребенка» 1. Анкетирование родителей. «Физическое развитие и оздоровление в семье» «Развитие двигательной активности ребенка в семье» 3. Буклеты для родителей: 4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	Выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения	Сентябрь

III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	разъяснительная работа с родителями; проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	проведение занятий вместе с родителями; участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей	По годовому плану ДОУ
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	-диагностика физического развития детей; -проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; -анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; -составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий период, основываясь на результатах диагностики и анкетирования.	Апрель, май

2.4. Создание условий по организации оздоровительной среды в дошкольном учреждении.

- В ДОУ имеется медицинский блок, изолятор, процедурный кабинет, оборудованный необходимым медицинским оборудованием.
- Имеется музыкальный и спортивный залы.
- Оборудована сенсорная комната для психологической разгрузки детей.
- Имеются игры и оборудование для развития ходьбы и других видов движений детей
- Имеется кабинет логопеда.
- Спортивные центры в каждой группе.
- На участке созданы условия для физического развития: оборудована спортивная площадка, на групповых участках имеется разнообразное спортивно-игровое оборудование.

Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения. В ДОУ продумана система медицинского и педагогического взаимодействия, составлены рекомендации по распределению оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада:

Педагогический совет ДОУ:

- утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий; • определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы ДОУ;
- организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников.

Методическая служба:

- определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурнооздоровительного развития ДОУ;
- организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
- создает условия для эффективности методического обеспечения;
- разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
- осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;
- контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ;
- анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Медицинская служба: • проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;

- внедряет нетрадиционные методы лечения;
- дыхательная гимнастика;
- осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой;
- осуществляет организацию рационального питания детей.

Режим дня (холодный период) младший возраст с 3 до 4 лет (вторая младшая)

В дошкольном учреждении	3-4 года (2-я младшая)	Продолжительность
Прием детей: индивидуальный контакт с ребенком и родителями, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20	1 час 20 минут
Подготовка к завтраку: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	8.20-8.30-9.00	
Завтрак	8.30 – 9.00	
Организованная образовательная деятельность воспитателя с детьми	9.00 – 9.15 9.25 – 9.40	30 минут ежедневно
Самостоятельная деятельность	9.40 – 10.00	
Второй завтрак	10.00 – 10.10	
Подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания. Прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, экспериментирование, самостоятельная деятельность	10.10 – 11.40	1 часа 30 минут
Возвращение с прогулки: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации и самообслуживания	11.40 – 12.10	
Обед: приобщение детей к общепринятым	12.10 – 12.40	

нормам поведения во время еды		
Подготовка ко сну, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания, дневной сон	12.40 – 15.00	2 часа 20 минут
Постепенный подъем: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания, воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику	15.00 – 15.30	25 минут
Полдник: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30 – 16.00	
Организованная партнерская деятельность воспитателя с детьми: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации, д/и, наблюдение, экспериментирование, досуги, чтение книг, игры, самостоятельная деятельность	16.00 – 16.15 16.15 -16.30	25 минут
Подготовка к прогулке: прогулка Приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, экспериментирование	16.30 – 18.00	1 час. 30 минут
Возвращение с прогулки: игры, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину	18.00 – 18.30	
Ужин	18.30 – 19.00	

Режим дня (холодный период) средняя группа (с 4 до 5 лет)

В дошкольном учреждении	4-5 лет (средняя)	Продолжительность
Прием детей: индивидуальный контакт с ребенком, родителями; осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.00 – 8.30	1 час 30 минут
Завтрак: приобщение детей к общепринятым нормам во время еды	8.30 – 9.00	30 минут
Образовательная деятельность с детьми в форме прямых образовательных ситуаций	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	40 минут ежедневно
Второй завтрак	10.00 – 10.10	

Подготовка к прогулке, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; прогулка приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, экспериментирование подготовка к обеду	10.10 – 12.00 12.00 - 12.30	1 часа 50 минут
Обед: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	12.30 – 13.00	30 минут
Подготовка ко сну: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания, дневной сон	13.00 – 15.00	2 часа
Постепенный подъем, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания воздушные, водные процедуры, подготовка к полднику	15.00 – 15.30	30 минут
Полдник: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30 – 16.00	
Чтение художественной литературы, игры	16.00 – 16.30	20 минут
Подготовка к прогулке, прогулка приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, экспериментирование	16.30 – 18.00	1 часа 30 минут
Подготовка к ужину, игры, самостоятельная деятельность	18.00 – 18.30	
Ужин: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	18.30 – 19.00	
Итоговое время прогулки		3 часа 20 минут

Режим дня (холодный период)
Старшая группа (с 5 до 6 лет)

В дошкольном учреждении	5-6 лет (старшая)	Продолжительность
Прием детей: индивидуальный контакт с детьми и родителями, утренняя гимнастика, дежурство	7.00 – 8.30	1 час 30 минут
Завтрак: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	8.30 – 9.00	
Образовательная деятельность с детьми в форме прямых образовательных ситуаций	9.00 – 9.25 9.35 – 9.55	45 минут
Второй завтрак	10.00 – 10.10	
Подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; Прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, экспериментирование, самостоятельная деятельность	10.10 – 12.10	2 часа
Возвращение с прогулки: приобщение детей общепринятым нормам коммуникации самообслуживания, подготовка к обеду	12.10 – 12.30	
Обед: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	12.30 - 13.00	
Подготовка ко сну, дневной сон: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания	13.00 – 15.00	2 часа
Постепенный подъем, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания, воздушные процедуры, подготовка к полднику	15.00 – 15.30	30 минут
Полдник: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30 – 16.00	

Партнерская деятельность воспитателя с детьми: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации д/игры, самостоятельная деятельность детей, чтение книг, экспериментирование	16.00 – 16.30	30 минут
Подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; прогулка: приобщение к нормам коммуникации	16.30 – 18.10	1 час 40 минут
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность,	18.10 – 18.30	
подготовка к ужину,		
Ужин: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	18.30 – 19.00	
Итоговое время прогулки		3 часа 40 минут

Режим дня (холодный период)
Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)

В дошкольном учреждении	6-7 лет (подгот.)	Продолжительность
Прием детей: индивидуальный контакт с детьми и родителями, утренняя гимнастика, дежурство утренняя гимнастика, дежурство, подготовка к завтраку	7.00 – 8.30	1 час 30 минут
Завтрак: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	8.30 – 9.00	30 минут
Образовательная деятельность с детьми в форме прямых образовательных ситуаций	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50	1 час 30 минут
Второй завтрак	10.50 – 11.00	
Подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; прогулка: приобщение к нормам коммуникации, игры, наблюдения, практическая деятельность, экспериментирование, самостоятельная деятельность	11.00 – 12.15	1 час 15 минут

Обед: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	12.30 – 13.00	
Подготовка ко сну, дневной сон: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания	13.00 – 15.00	2 часа
Постепенный подъем, приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания, воздушные процедуры, подготовка к полднику	15.00 – 15.30	
Полдник: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	15.30 – 16.00	
Партнерская деятельность воспитателя с детьми: приобщение детей к общепринятым нормам коммуникации д/игры, самостоятельная деятельность детей, чтение книг, экспериментирование	16.00 – 16.30	30 минут
Подготовка к прогулке: приобщение детей к общепринятым нормам самообслуживания; прогулка: приобщение к нормам коммуникации	16.30 – 18.15	1 час 45 минут
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к ужину,	18.15 – 18.30	
Ужин: приобщение детей к общепринятым нормам поведения во время еды	18.30 – 19.00	3 часа
Итоговое время прогулки		

Список литературы:

1. «От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с. 336.
2. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». — СПб «ДЕТСТВОПРЕСС», 2002
3. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». — М: АРКТИ, 2001.
4. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». — Москва «Просвещение», 2000
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». — С-Пб, 2000
6. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». — Москва «Владос», 2004
7. Гончарук Г.Н. «Игровая физкультура». — СПб, 2000.
8. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». — М., 1999.
9. Картушина М.Ю. «Зелёный огонёк здоровья». — С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000
10. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». — Москва «Генезис», 2007
11. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». — М: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
12. Кузнецова В.М. «В поиске ради здоровья». — Мурманск, 1996.
13. Л.М.Щипицина, О.В.Защиринская, А.П.Воронова, Т.А.Нилова «Азбука общения» (СПб: 2003).
14. Логвина Г.Б., Шебеко В.Н., Шишкина В.А. «Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста». — Минск, 1996.
15. Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг». — С-Пб «Речь», 2005
16. Т.П.Колодяжная «Управление современным дошкольным образовательным учреждением: часть 2» (Ростов – н/Д: 2002).
17. Чистякова М.И. «Психогимнастика». — Москва «Просвещение», 1995

Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей в МАДОУ – детский сад № 416

- Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, врачом ДОО. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.
- Работа по физическому воспитанию в ДОО строится на основе диагностики, которую проводит инструктор по физической культуре с участием старшего воспитателя. Результаты заносятся в карту развития ребенка и используются воспитателями при планировании работы с детьми.
- ***Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей:***
 - - общей заболеваемости;
 - - острой заболеваемости;
 - - заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
 - - процента часто болеющих детей;
 - - индекса здоровья;
 - - процента детей, имеющих морфофункциональные отклонения;
 - - процента детей с хроническими заболеваниями;
 - - распределения детей по группам здоровья.

1. Изучение физических, психических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)

Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми инструктором по физической культуре. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития дошкольников с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

Физическая подготовленность дошкольников в ДОО оценивается количественными и качественными результатами выполнения следующих двигательных упражнений:

- бег по прямой на 30 м (для оценки быстроты)
- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног);
- прыжки с разбега в длину и высоту (для детей старшей и подготовительной к школе групп);
- метание вдаль мешочков с песком весом 150—200 г правой и левой рукой.

Физическая подготовленность изучается в начале и конце года. Данные обследования заносятся в тетрадь. Результаты обследований сравниваются со стандартными и качественными показателями для детей данного возраста.

Методические рекомендации по проведению «Уроков здоровья и безопасности»

- Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность.
- Содержащийся в занятии познавательный материал должен соответствовать возрасту ребенка.
- Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения).
- Возможен интегрированный подход к проведению Урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).
- Содержание занятия желательно наполнять сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями, связанными с ними.
- Наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть ярким, привлекательным, интересным ребенку.
- Использование художественного слова внесет в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой.
- С уважением относиться к любому ответу ребенка, недопустима отрицательная реакция.
- В конце Урока здоровья и безопасности должны четко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия.
- В конечном итоге Урок здоровья и безопасности должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575818

Владелец Давлятшина Наталья Николаевна

Действителен с 14.04.2022 по 14.04.2023