

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 3 «Радуга детства»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
МКДОУ детский сад № 3 «Радуга детства»
Протокол № 2 от 13.01.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего
МКДОУ детский сад № 3 «Радуга детства»
А.В. Кухтерина



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
муниципального казенного дошкольного образовательного
учреждения города Новосибирска
«Детский сад № 3 «Радуга детства»

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления дошкольников в ДОО. Программа определяет основные направления, задачи, а также план действий и их реализацию. Программа способна создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Раздел 1

1.1. Общие положения.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физического дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания, во-вторых, ДОО, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОО необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

1.2. Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

1.3. Основные задачи

1. Воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью. Расширять на этой основе адаптивные возможности детского организма.
2. Формировать и совершенствовать двигательную сферу ребёнка через рациональную организацию двигательной активности.
3. Развивать и стабилизировать эмоциональную сферу ребёнка как основу психического здоровья.
4. Развивать познавательный интерес к своему телу и его возможностям.

1.4. Законодательно-нормативное обеспечение программы

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г;
- Семейный Кодекс Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации № 273–ФЗ от 29.12.2012. «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”, в которой физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека;
- О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения. Письмо Минобрнауки России от 14.03.2000 г. № 65/23-16;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

1.5. Объекты программы

- Дети дошкольного образовательного учреждения.
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
- Педагогический коллектив образовательного учреждения.

1.6. Ожидаемые результаты

- 1.Создание здоровьесберегающей развивающей модели, способствующей не только сохранению, но и развитию здоровья физического, психического, социального.
- 2.Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
3. Апробация и внедрение в практику работы ДОО развивающих оздоровительных технологий с учётом психотипа, уровня здоровья, способностей детей.
4. Снижение заболеваемости у детей.
5. Отсутствие травматизма.
- 6.Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
7. Обеспечение статистического учёта, контроля и анализа на всех уровнях.
- 8.Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
9. Повышение заинтересованности и необходимого запаса знаний у работников детского сада и родителей в укреплении здоровья детей.

Раздел 2

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 комплексе и системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- 4. Принцип адресованности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.
- 5. Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Раздел 3

Основные направления программы

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

Раздел 4

Обеспечение реализации основных направлений программы

4.1. Условия реализации задач, намеченных программой:

В детском саду имеется:

- физкультурный и музыкальный залы, оборудованные необходимым инвентарём;
- спортивная площадка для занятий на воздухе, оснащённая необходимым спортивным оборудованием, футбольное поле;
- картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами, физкультминуток и пальчиковых игр;
- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- цифровое оборудование: интерактивная доска, мультимедийный проектор, персональные компьютеры с выходом в интернет;
- в каждой возрастной группе уголки движения (спортивные уголки) для самостоятельной и совместной деятельности;
- медицинский блок со специальными лечебно-профилактическими приборами (установка для приготовления кислородного коктейля, бактерицидные лампы, ингаляторы), «соляная пещера»;
- территория детского сада оборудована малыми игровыми и спортивными формами для организации двигательной деятельности. Площадки озеленены, что даёт возможность для детского отдыха, организации поисковой и опытнической деятельности;

- наличие специалистов: учителей-дефектологов, учителей-логопедов, педагога-психолога, музыкальных руководителей, инструктора по физической культуре, инструктора по плаванию, медицинских сестёр;
- наличие кабинета психологической разгрузки, в каждой возрастной группе имеются уголки уединения для снятия эмоционального напряжения.

4.2. Работа с детьми

4.2.1. Педагогические наблюдения

Педагогический мониторинг – комплекс мероприятий, определяющий исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, критерии здоровья, проблемы и потенциальные возможности детей.

Медицинские работники, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, детей с хроническими заболеваниями, дают рекомендации педагогам по организации оздоровительной работы, проводят мониторинг заболеваемости детей.

Воспитатели наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни и в игре.

Педагог-психолог выявляет индивидуальные особенности поведения и эмоционально-волевой сферы.

Учитель-дефектолог и логопед изучают особенности развития психических процессов.

Музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Инструктор по ФК изучает особенности физического развития детей.

Итогом обследования является проведение ПМПк, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы.

4.2.2. Полноценное питание

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания.
- гигиена приёма пищи.
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания.
- эстетика организации питания.
- правильность расстановки мебели.

4.2.3. Система закаливания

Комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня.
- правильная организация прогулки и её длительность.
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей.
- облегчённая одежда для детей в детском саду.
- сон с доступом свежего воздуха в тёплое время года.
- гимнастика после сна.

- мытьё прохладной водой рук.
- ходьба по дорожкам «Здоровья».
- контрастное обливание ног (летний период).
- оздоровительная ходьба по «Маршруту здоровья» (летний период).
- босохождение и контрастное воздушное закаливание после сна.
- игровой массаж А. Уманской и дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

4.2.4. Организация двигательной активности

| Формы организации | 1 младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Организованная деятельность | 10 мин | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Утренняя гимнастика | 7 мин | 7 мин | 10 мин | 12 мин | 12 мин |
| Гимнастика после сна | 10 мин | 10 мин | 15 мин | 20 мин | 20 мин |
| Подвижные игры | 25 мин | 30 мин | 45 мин | 50 мин | 55 мин |
| Элементы спортивных игр | – | – | 10 мин | 12 мин | 15 мин |
| Физкультурные упражнения на прогулке (ежедневно) | 5 мин | 5 мин | 7 мин | 10 мин | 10 мин |
| Физкультурные минутки | Не менее 2 раз в день по 1 мин | Не менее 2 раз в день по 2 мин | Не менее 2 раз в день по 2 мин | Не менее 2-4 раз в день по 2 мин | Не менее 2-4 раз в день по 2 мин |
| Оздоровительный час (на вечерней прогулке) | 15 мин | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Неделя здоровья (два раза в год) | Два раза в год | | | | |
| Спортивные развлечения (один раз в месяц) | – | 15-25 мин | 20-30 мин | 20-30 мин | 30-40 мин |
| Спортивные праздники (два-три раза в год) | – | – | 30-40 мин | 40-45 мин | 40-45 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность | На протяжении всей недели | | | | |

4.2.5. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы

| | | | |
|---|--|------------------------------|-----------------------------|
| Непосредственная организация образовательной деятельности | Образовательная деятельность осуществляется в ходе режимных моментов | Самостоятельная деятельность | Взаимодействие с родителями |
| <i>Младшая группа</i> | | | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> · обучающая совместная деятельность · физкультминутки · физкультурные досуги · игры разных уровней подвижности - пальчиковая и дыхательная гимнастика «Неделя здоровья» | <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика · гимнастика после дневного сна · беседы спортивной тематики · чтение и обсуждение познавательной литературы | <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры на прогулке · самостоятельная двигательная деятельность в течение дня · рассматривание дидактических альбомов | <ul style="list-style-type: none"> - участие родителей в спортивных праздниках - оформление страницы портфолио «Я расту» |
| <i>Средняя группа</i> | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - обучающая совместная деятельность · физкультминутки · физкультурные досуги · игры разных уровней подвижности · оздоровительный бег · спортивные праздники - пальчиковая и дыхательная гимнастика - гимнастика для глаз - «Неделя здоровья» | <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - гимнастика после дневного сна - точечный массаж · беседы спортивной тематики · чтение и обсуждение познавательной литературы · групповые коллекции · ситуативные разговоры с детьми · просмотр и обсуждение видеоматериалов | <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры на прогулке · самостоятельная двигательная деятельность в течение дня · рассматривание дидактических альбомов · с/р игры · элементы спортивных игр | <ul style="list-style-type: none"> - участие родителей в спортивных праздниках · портфолио (семьи, ребенка) · практикумы · оформление страницы портфолио «Я расту» |
| <i>Старшая группа</i> | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - НОД по физической культуре (комплексные, интегрированные, сюжетно-игровые, тренировочные, по интересам) · физкультминутки - дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз · гимнастика на воздухе · физкультурные досуги · игры разных уровней подвижности · оздоровительный бег · спортивные праздники · кружковые, факультативные, секционные занятия · тематические досуги | <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика · гимнастика после дневного сна - точечный массаж · беседы спортивной тематики · чтение и обсуждение познавательной литературы · групповые коллекции · ситуативные разговоры с детьми · решение проблемных ситуаций · беседы, обращенные к личному опыту детей - просмотр и обсуждение видеоматериалов | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная двигательная деятельность в течение дня - подвижные игры на прогулке · рассматривание дидактических альбомов · элементы спортивных игр | <ul style="list-style-type: none"> - участие родителей в спортивных праздниках · портфолио (семьи, ребенка) · практикумы · конкурсы нетрадиционного оборудования · детско-родительские проекты - оформление страницы портфолио «Я расту» |

| | | | |
|--|---|--|--|
| · изготовление спортивных и игровых атрибутов - «Неделя здоровья» | | | |
| <i>Подготовительная группа</i> | | | |
| - НОД по физической культуре (комплексные, интегрированные, сюжетно-игровые, тренировочные, по интересам) · физкультминутки · гимнастика на воздухе - дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз · физкультурные досуги · игры разных уровней подвижности · спортивные праздники спортивные игры · кружковые, факультативные, секционные занятия · тематические досуги · беседы спортивной тематики · чтение и обсуждение познавательной литературы · «Неделя здоровья» | - утренняя гимнастика · гимнастика после дневного сна - точечный массаж · групповые коллекции · ситуативные разговоры с детьми · изготовление спортивных и игровых атрибутов · решение проблемных ситуаций · беседы, обращенные к личному опыту детей - просмотр и обсуждение видеоматериалов | - подвижные игры на прогулке · самостоятельная двигательная деятельность в течение дня · рассматривание дидактических альбомов · с/р игры · элементы спортивных игр · игры и упражнения на свежем воздухе | · участие родителей в спортивных праздниках · портфолио (семьи, ребенка) · практикумы · конкурсы нетрадиционного оборудования · детско-родительские проекты · оформление страницы портфолио «Я расту» |

4.2.6. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

| Виды технологий | Время проведения в режиме дня | Методики и особенности проведения |
|--|---|--|
| Динамические паузы или физкультминутки | Во время занятий 2-5 минут, по мере утомляемости детей | Рекомендуется для детей всех возрастных групп в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковых игр и других в зависимости от вида занятия. |
| Подвижные и спортивные игры | Часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе – игры с разной степенью подвижности. Ежедневно | Игры подбираются в соответствии с возрастом и состоянием здоровья ребенка, местом и временем проведения. Используются элементы спортивных игр. |

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| Релаксация | В любом помещении, зависимости от состояния детей и целей | Использование спокойной классической музыки, запись звуков природы, стихотворные тексты. |
| Пальчиковая гимнастика | В заключительной части физкультурного занятия, а также в любой удобный отрезок времени: до завтрака, обеда, во время физкультпауз, на улице. | Рекомендуется во всех возрастных группах, особенно для детей с речевыми патологиями. |
| Гимнастика для глаз | 2-3 раза в неделю, в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки | Рекомендуется использовать рекомендации и наглядный материал для снятия зрительной нагрузки, показ педагога |
| Дыхательная гимнастика | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, обязательная гигиена полости носа перед проведением процедуры, наличие специальных пособий, показ педагога. |
| Корректирующая, бодрящая гимнастика | Ежедневно после дневного сна, до 20 минут. | Форма проведения: группа, физкультурный зал, использование специального оборудования, музыкальное сопровождение. Обязательное проветривание и влажная уборка помещения, облегченная одежда |
| Утренняя гимнастика | В спортивном или музыкальном зале, длительность гимнастики в зависимости от возраста. В тёплый период года проводится на улице. | Рекомендуется для всех детей, с музыкальным сопровождением, с подбором упражнений, согласно возрасту, с включением танцевальных движений, дыхательных упражнений, упражнений логоритмики. |
| Музыкотерапия | В процессе НОД по музыкальному развитию, для засыпания, пробуждения детей, в течение дня в ходе любых режимных моментов и в процессе всех НОД по мере необходимости. | Используется в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний |
| «Сухой дождь» | В заключительной части физкультурного занятия. | Используется в качестве цветотерапии и в качестве средства релаксации. |

4.2.7. Формирование представлений о здоровом образе жизни

- Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояния и ощущения.
- Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.

4.2.8.Коррекционно-педагогическая работа с детьми

- Коррекционно-педагогическое воздействие, направленное на устранение речевого дефекта у детей: специально организованная образовательная деятельность, гимнастика артикуляционного аппарата, пальчиковые игры.
- Специальная дефектологическая непосредственно организованная образовательная деятельность, направленная на развитие психической, физической, личностной сферы, а также оздоровление всего организма ребёнка.
- Психомоторная коррекционная образовательная деятельность, направленная на развитие высших психических функций, и как «вершины» - речи и интеллекта через активизацию сенсомоторного уровня движений ребенка.

4.2.9. Летне-оздоровительные мероприятия

- Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон при открытых фрамугах, ходьба босиком (после сна).
- Физкультурные занятия на воздухе.
- Физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе.
- Обливание ног водой.
- Интенсивное закаливание стоп на «Тропе здоровья», организованной на территории ДОУ.
- Витаминизация.

4.3. Работа с педагогами

- Ежедневные наблюдения за состоянием здоровья.
- Медицинский профосмотр и диспансеризация.
- Регулярная специальная оценка условий труда.
- Подготовка и переподготовка квалифицированных специалистов ДОУ.
- Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение информационной литературы).
- Оценка эффективности программы.

4.4.Работа с родителями

Задачи работы с родителями:

- повышение педагогической культуры родителей.
- изучение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

- вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, консультаций, круглых столов, семинаров.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам здоровья детей.
- Утренняя зарядка совместно с родителями в рамках «Недели здоровья».
- Детско-родительские праздники здоровья.
- Показ открытых занятий для родителей.
- Организация совместных дел.
- Наглядная агитация, анкетирование.

4.5. Критерии оценки эффективности оздоровительной программы

| № | критерии | ответственные | выполнение |
|----|--|-------------------------|------------|
| 1. | Степень адаптации ребёнка в детском саду: -поведение, -настроение, -работоспособность, -характер засыпания и пробуждения, утомляемость, -аппетит, -поведение на организованных занятиях | Педагоги | |
| 2. | Пропуск одним ребёнком по болезни | Педагоги, медсестра. | |
| 3. | Детская заболеваемость | Медсестра | |
| 4 | Индекс здоровья | Медсестра | |
| 5. | Результат профилактических осмотров, антропометрия. | Медсестра. | |
| 6 | Динамика распространённости хронических заболеваний. | Медсестра. | |
| 7. | Реализация на практике деятельности по развитию и укреплению здоровья, следование принципам здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, культуре здоровья. | Педагоги | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 8. | Уровневая оценка психофизического развития детей: -личностное развитие (контактность, статус в детском коллективе, выраженность эмоций). -развитие познавательных психических процессов: внимание, память, мышление, воображение, речь, восприятие. -двигательное развитие. | Педагоги, инструктор по физ. культуре | |
|----|--|--|--|

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

| Время | Мероприятие | Группа | Ответственный |
|-------------|---|------------|--|
| 7.00-7.55 | Утренний приём на воздухе, подвижные игры, индивидуальная работа с детьми | Все группы | Воспитатели групп |
| 8.00-8.30 | Утренняя гимнастика на воздухе | -//- | Инструктор по физ.культуре, воспитатели групп |
| 9.15-11.15 | Физическая культура на воздухе | -//- | Инструктор по физ.культуре, воспитатели групп |
| 9.15-11.15 | Развлечения, досуги, праздники по плану | -//- | Инструктор по физ.культуре, муз. руководитель, воспитатели групп |
| 9.15-11.15 | Музыкальное воспитание (театрализованные игры, драматизации сказок, музыкальные паузы) | -//- | Музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 10.30-12.10 | «Тропа здоровья» (солнечные ванны, хождение босиком, игровая гимнастика, подвижные игры, дыхательная гимнастика) | -//- | Инструктор по физ.культуре, воспитатели групп |
| 12.00-12.40 | Ножное закаливание прохладной водой | -//- | Воспитатели групп, медсестра |
| 15.15-15.30 | Гимнастика после сна (босохождение по массажным дорожкам, воздушное закаливание, дыхательная гимнастика, точечный массаж) | -//- | Воспитатели групп, медсестра |

| | | | |
|-------------|--|------|-----------------------------|
| 16.00-19.00 | Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, подвижные игры на воздухе | -//- | Воспитатели групп |
| 16.00-19.00 | Посещение «Тропы здоровья» совместно с родителями | -//- | Воспитатели групп, родители |

Приложение 2

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № | Содержание работы | Возрастная группа | Время проведения | Ответственные за исполнение |
|---|--|--|--|---|
| Организация двигательного режима | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика Летний период-на свежем воздухе | Все группы | Ежедневно | Инструктор по ФК, воспитатели |
| 2. | Организованная образовательная деятельность по физической культуре | Все группы | 2 раза в неделю | Инструктор по ФК, воспитатели |
| 3. | Организованная образовательная деятельность по плаванию | Мл.гр., ср.гр., ст.гр., подг.гр. | 1-2 раза в неделю согласно перспективного плана | Инструктор по плаванию |
| 4. | Оздоровительный час (на прогулке вторая половина дня) | Все группы | Раз в неделю согласно перспективного плана | Воспитатели |
| 5. | Физкультурные упражнения на прогулке (ежедневно) | Все группы | По плану | Инструктор по ФК Воспитатели |
| 6. | Неделя здоровья | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 2 раза в год | Ст.воспитатель, Инструктор по ФК Воспитатели медсестра Инструктор по плаванию |
| 7. | Игры с мячом, развитие умения действовать с предметами | Все группы | Ежедневно | Инструктор по ФК Воспитатели |

| | | | | |
|-----|---|---|-------------|--|
| 8. | Метание мяча в цель | Ср.гр., ст.гр., подг.гр. | Еженедельно | Инструктор по ФК Воспитатели |
| 9. | Прыжки через скакалку разными способами | Ст.гр., подг.гр. | По плану | Инструктор по ФК Воспитатели |
| 10. | Прыжки в длину с места | Мл.гр., ср.гр., ст.гр., подг.гр. | По плану | Инструктор по ФК Воспитатели |
| 11. | Подвижные игры | Все группы | Ежедневно | Инструктор по ФК Воспитатели |
| 12. | Спортивные праздники и досуги | Мл.гр., ср.гр., ст.гр., подг.гр. | По плану | Ст.воспитатель, Инструктор по ФК Воспитатели Инструктор по плаванию |
| 13. | Самостоятельная двигательная деятельность | Все группы | Ежедневно | Воспитатели |

Оздоровительная работа

| | | | | |
|----|--|------------|----------------|--|
| 1. | Максимальное пребывание детей на свежем воздухе | Все группы | В течение года | Инструктор по ФК Воспитатели медсестра |
| 2. | Создание условий для оптимальной двигательной активности | Все группы | В течение дня | Все педагоги |
| 3. | Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми | Все группы | В течение дня | Инструктор по ФК, воспитатели Инструктор по плаванию |
| 4. | С – витаминизация | Все группы | По графику | Ст. медсестра |
| 5. | Включение в меню свежих овощей и фруктов | Все группы | Ежедневно | Ст. медсестра |

| | | | | |
|----|--|------------------------------------|---|---|
| 6. | Осуществление закаливания: - контрастные воздушные ванны - ходьба босиком - мытье рук и лица прохладной водой - сон с доступом свежего воздуха - «Дорожки здоровья» - облегченная одежда детей | Все группы | По плану | Инструктор по ФК Воспитатели медсестра |
| 7. | Оздоровительная ходьба по «Маршруту здоровья» (летний период) | Ср.гр., ст.гр., подг.гр. | По плану | Воспитатели, Инструктор по ФК |
| 8. | Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения на развитие ОМР и ММР | Все группы | Ежедневно | Воспитатели, Инструктор по ФК, Инструктор по плаванию |
| 9. | Цветотерапия «Сухой дождь» | Все группы, кроме раннего возраста | По плану (в заключительной части физкультурного занятия). | Инструктор по ФК |

Лечебно-профилактическая работа

| | | | | |
|----|---|------------|----------------------|--|
| 1. | Осмотры детей узкими специалистами | Все группы | По плану поликлиники | Медсестра |
| 2. | Антропометрия детей (в период проведения мониторинга физ. развития: сентябрь, май) | Все группы | По плану | Медсестра |
| 3. | Просветительская работа с сотрудниками а) Консультации для работников пищеблока: - личная гигиена сотрудников; - хранение скоропортящихся продуктов; - профилактика инфекционных заболеваний. б) Консультации для обслуживающего персонала: - соблюдение санэпидрежима; - профилактика кишечных заболеваний; | Все группы | По плану | Медсестра Инструктор по ФК, Инструктор по плаванию |

| | | | | |
|----|--|------------|----------------------------|---|
| | - питание детей ДОУ. в) Консультации для педагогов: - двигательная активность детей в летний период; - алгоритм проведения гимнастики после сна; - организация двигательной активности детей в групповом помещении. | | | |
| 4. | Контролировать проведение профилактических прививок | Все группы | По плану | Медсестра |
| 5. | Профилактика ОРВИ и гриппа Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Все группы | По плану в период эпидемии | Медсестра |
| 6. | Производственные совещания: а) выполнение санэпидрежима в ДОУ б) организация питания в ДОУ, выполнение натуральных норм в) система оздоровительной работы с дошкольниками г) создание комфортных условий для организации труда работников ДОУ д) лето в ДОУ | | 1 раз в 2 месяца | Заведующий, Ст.воспитатель, Медсестра, Инструктор по ФК, Инструктор по плаванию |
| 7. | Инструктажи с сотрудниками | | По графику | Ст. воспитатель, Медсестра |

Коррекционная работа

| | | | | |
|----|--|------------|----------------------------|--|
| 1. | Психомоторное и логоритмическое развитие | Группы ОВЗ | По плану 1-2 раза в неделю | Инструктор по ФК, логопед, дефектолог, муз. руководитель |
| 2. | Упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки | Все группы | После сна | Инструктор по ФК, Воспитатели |
| 3. | Корректирующие и специальные подводящие упражнения на отработку правильной техники выполнения основного движения | Все группы | В течение дня | Инструктор по ФК, воспитатели Инструктор по плаванию |
| 4. | Упражнения для развития правильного дыхания, | Группы ОВЗ | По плану 1-2 раза в неделю | Инструктор по плаванию |

| | | | | |
|--|---|--------------|---|---|
| | координации, ориентации на воде | | | |
| Контроль и руководство за оздоровительной работой | | | | |
| 1. | Выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей | | Постоянно | Заведующий, Ст. воспитатель |
| 2. | Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня | | Постоянно | Медсестра |
| 3. | Организация питания | | Постоянно | Медсестра, Заведующий |
| 4. | Выполнение режима дня | | Постоянно | Ст. воспитатель, Медсестра |
| 5. | Выполнение санэпидрежима | | Постоянно | Медсестра |
| 6. | Организация двигательной активности в течение дня | | Ежедневно | Ст. воспитатель |
| 7. | Организация закаливания | | По плану | Ст. воспитатель, Медсестра |
| 8. | Организация работы по профилактике детского дорожно - транспортного травматизма | | По плану | Ст. воспитатель |
| 9. | Проведение физкультурных досугов, развлечений | | По плану | Ст. воспитатель |
| 10 | Тематический контроль «Эффективность реализации здоровьесберегающих технологий , психологический комфорт детей в учреждении» | | Март | Ст. воспитатель |
| Методическая работа | | | | |
| 1. | Тренинг личностного роста | Все педагоги | По плану | Педагог-психолог |
| 2. | Консультации для воспитателей «Роль воспитателя на физкультурных занятиях» «Организация и проведение физкультминуток» «Содержание коррекционной работы в группах ОВЗ» «Развитие ориентации координации дошкольников» | Все педагоги | Сентябрь Октябрь Ноябрь Апрель | Инструктор по ФК, Инструктор по плаванию |

| | | | | |
|----|---|--------------|---------------------|---|
| 3. | Практикум «Использование народных игр в физическом воспитании дошкольников» | Все педагоги | Февраль | Все педагоги |
| 4. | Тренинг «Подвижные игры и игровые упражнения для совместной деятельности детей и взрослых» «Пальчиковые игры и упражнения для развития дошкольников» | Все педагоги | Октябрь Март | Ст.воспитатель, Инструктор по ФК Инструктор по плаванию |
| 5. | Педсовет на тему: «Здорово здоровым быть!» | Все педагоги | Март | Ст.воспитатель |
| 6. | Обмен опытом «Лето красное-для здоровья время прекрасное» | Все педагоги | Июнь | Ст.воспитатель, Воспитатели групп |
| 7. | Смотр-конкурс «Подготовка к летней оздоровительной работе» | Все педагоги | Июнь | Заведующий, Ст.воспитатель |

Работа с родителями

| | | | | |
|----|--|---------------------------|-------------------------------|--|
| 1. | Ведение спортивной колонки в газете ДОУ «Радужный вестник», информация на сайте ДОУ | Все группы | 1-2 раза в квартал, постоянно | Инструктор по ФК Инструктор по плаванию |
| 2. | Выставка работ «Папа, мама, я – спортивная семья» | Ср.гр., ст.гр., подг. гр. | Ноябрь | Воспитатели Инструктор по ФК |
| 3. | Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье» | Все группы | Октябрь, март | Ст.воспитатель |
| 4. | Открытые занятия с родителями по психомоторному развитию детей | Группы ОВЗ | Декабрь | Инструктор по ФК, логопед |
| 5. | Оформление наглядной агитации для родителей: - «Если ребенок часто болеет» - «Корректирующие упражнения» - «Солнце воздух и вода» - «Здоровый образ жизни в семье» - «Как правильно мыть руки» - «Зимние игры» | Все группы | В течение года | Инструктор по ФК Инструктор по плаванию |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|
| | - «Зачем нужна пальчиковая гимнастика» | | | |
| 6. | Консультации: - «Как одеть ребенка на физкультурное занятие» - «Как правильно мыть руки и чистить зубы» - «Играем с пальчиками – развиваем мозг» - «Летний период – время оздоровления и развития» - «Зрение-здоровье» - «Комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста» | Все группы | По плану | Инструктор по ФК, воспитатели Инструктор по плаванию |
| 7. | Спортивные праздники с участием родителей | Старшие, подг. группы | Февраль | Инструктор по ФК Инструктор по плаванию |
| 8. | Личные беседы о состоянии здоровья детей | Все группы | Постоянно | Инструктор по ФК Инструктор по плаванию |
| Материально-техническая работа | | | | |
| 1. | Оснащение территории ДОУ новым спортивным инвентарем | | Май - июнь | Заведующий, Ст.воспитатель |
| 2. | Текущий ремонт спортивного и игрового оборудования на участках | | По мере необходимости | Заведующий, Ст.воспитатель |
| 3. | Озеленение территории ДОУ | | Апрель-май | Заместитель по АХЧ |
| 4. | Приобретение игрового инвентаря для игр на свежем воздухе | | Апрель -май | Заместитель по АХЧ |
| 5. | Установка спортивно-игрового комплекса на спортивной площадке ДОУ | | Май-июнь | Заместитель по АХЧ |